

LEXIQUE POUR DÉBUTANTS  
LIMOUSINS  
ET AUTRES MARIACHIS

## MOKUJI - 目次 - TABLE DES MATIÈRES

Petit guide de prononciation des termes japonais.....	4
La transcription.....	4
Syllabes courtes et syllabes longues.....	4
Doublement de consonnes.....	4
Le système des kanji.....	4
Systèmes des kana.....	4
Entraînement au dōjō.....	5
Les nombres et grades.....	6
Shōgō ou titres.....	6
L'arme.....	7
La tenue.....	7
L'armure.....	7
Les gardes.....	8
Les déplacements.....	8
Les coups.....	9
Les Gōrei 号令 ou commandements.....	9
Kamae.....	9
Taisabaki.....	9
Uchi.....	10
Les techniques de manipulation dans l'espace (furi waza).....	10
L'entraînement à deux.....	10
Note sur le terme keiko 稽古.....	10
Les notions.....	10
Les techniques.....	11
Les formes de keiko et de combat.....	11
Formes d'attaque et de contre-attaque (shikake ōji waza).....	12
Commandements et salut.....	12
Quelques commandements que le sensei ou le senpai peuvent donner en début de keiko.....	12
À la fin du cours.....	13
Termes liés aux compétitions et à l'arbitrage.....	13
Corps arbitral.....	13
Composition d'une équipe.....	13
Équipe de 3.....	13
Équipe de 5.....	14
Commandements d'arbitrage.....	14

# Petit guide de prononciation des termes japonais

## La transcription

Le japonais se transcrit phonétiquement en utilisant notre alphabet : les Japonais appellent *romaji* ("lettres romaines", lettres latines) nos caractères qui servent à transcrire les mots de leur langue afin que nous puissions les lire.

La transcription romanisée la plus courante est dite "transcription Hepburn", du nom d'un Américain qui l'a popularisée. Elle prend appui sur une prononciation Anglaise des caractères latins. Voici les différences avec la prononciation française:

<b>U se prononce [ou]</b>	SH se prononce comme le [ch] français
E se prononce [é]	<b>CH se prononce [tch]</b>
GI se prononce [gui]	H est toujours aspiré
GE se prononce [gué]	R se prononce comme [l]
<b>J se prononce [dj]</b>	W se prononce comme dans [William]

AN se prononce [ane]
EN se prononce [ène]
IN se prononce [ine]
ON se prononce [oné]
UN se prononce [oune]

De plus, cette langue, comme le français possède des voyelles muettes. C'est le cas de la terminaison " *masu*" des verbes : **prononcez [mass] au lieu de [masu]. De même "shimashita" s'entend [mashta].**

## Syllabes courtes et syllabes longues

Certaines syllabes peuvent être plus longues que d'autres : si vous ne respectez pas la longueur des syllabes, à l'oral comme à l'écrit, vous risquerez de ne pas vous faire comprendre. L'allongement est signalé par le signe  $\bar{\quad}$  :

Chizu : la carte	<i>chīzu</i> [chiizu] : le fromage
Koko : ici	<i>kōkō</i> [koukou] : le lycée
Senshu : un sportif	<i>Senshū</i> [senshou] : la semaine dernière

## Doublement de consonnes

A la différence du français où la consonne répétée n'est pas systématiquement prononcée, en japonais **TOUTES les consonnes doublées doivent être prononcées :**

Une double consonne se prononce avec un léger arrêt de la voix au début de la consonne puis une prononciation un peu accentuée de celle-ci. **Exemple : *roppon me* (ro-ppon me)**

## Le système des *kanji*

Des caractères chinois, dit *kanji* en japonais, correspondent à la fois à un sens et à un ou plusieurs sons. Ces deux lectures sont appelées respectivement, lecture ON et KUN. La prononciation ON est issue historiquement du chinois, alors que la lecture KUN provient du japonais.

## Systèmes des *kana*

Il existe aussi deux ensembles de syllabes japonaises : Les *hiragana* et les *katakana*, qui ne correspondent qu'à des sons. A l'inverse des *kanji*, un *hiragana* ou un *katakana* n'a qu'une seule lecture. Les *hiragana* sont utilisés pour écrire des mots japonais. Les *katakana* servent à écrire des mots d'origine étrangère, qui viennent en grande partie de l'anglais.

Pour une meilleure compréhension du vocabulaire japonais, à côté de chaque mot il y aura le/les kanji correspondant(s) et sa/leur traduction littérale. (sauf quand le sens du/des kanji est celui de la traduction)  
 Pour trouver le sens de deux kanji assemblés, il faut associer le kanji de gauche avec celui de droite.  
 Parfois il arrive que l'on retrouve deux idéogrammes au même sens pour construire un terme.

## Entraînement au *dōjō*

**Dōjō** 道場 Lieu d'entraînement 道 le chemin, la voie 場 lieu, espace  
 ☞ " Lieu où l'on étudie la Voie "

**Renshū** 練習 Entraînement 練 entraînement, exercice 習 apprendre

**Onegai shimasu** お願い します Souhait de début d'entraînement- bon entraînement (S'il vous plaît) 願 demander, prière

**Arigatō gozaimasu** ありがとう ございます Remerciements de fin d'entraînement (Merci beaucoup) ("avoir difficile", remerciement pour les efforts de son prochain)

**Gōrei** 号令 Commandement 号 signal 令 ordre, commandement

**Hajime** 始め Commencez !

**Hayaku** 速く Vite

**Kiai** 気合 " Cri " 気 esprit 合 joindre, unifier → unifier l'esprit ou l'énergie  
 ☞ **Kiai n'est pas un cri.** Le cri que l'on pousse est le résultat du *kiai*, pas le *kiai* lui même.  
 Le *kiai* c'est unifier son énergie, sa respiration et son esprit avec ceux de son adversaire

**Kihon** 基本 les bases 基 fondamentaux, fondation 本 origine  
 ☞ Le *kihon* comprend gardes (*kamae*), déplacement (*taisabaki*) et mouvements de bases (coups *uchi*, parades *uke*, manipulations *furi*)

**Kōhai** 後輩 son "cadet", les personnes moins anciennes dans la pratique du naginata 後 derrière, après, successeur 輩 camarade

**Kōtai (shimasu)** 交替 (します) Changez 交 mixer, intégrer 替 remplacer します faire  
 ☞ Plus souvent utilisé pour échanger les rôles (*shikake/ōji*, *uchi/shi...*)

**Massugu** 真直ぐ Tout droit 真 réalité 直 ligne droite

**Mawatte(kudasai)** 回って(ください) Tournez 回 tourner  
 ☞ Utilisé pour commander le changement de partenaire. On entend aussi parfois  
**Rotēshon** ロテーション de l'anglais rotation ;)

**Mō ichido** もう 一度 Encore une fois もう encore 一 une 度 fois  
 ☞ On utilise aussi **Mō ikkai** もう 一回 回 fois

**Mokusō** 黙想 Concentration / silence 黙 silence 想 pensée, idée  
 ☞ Plus de détails sur le sens de *mokusō* : <http://www.kendo-world.com/forum/blog.php?b=44>

**Naore** 直れ Revenir dans la position naturelle (*shizentai*) revenir

**Onaji** 同じ Pareil

<b>Rei</b> 礼 Salut (saluer)	Le kanji signifie littéralement "politesse" ou "étiquette"
<b>Ritsu rei</b> 立礼 saluer debout	立 lever 礼 saluer
<b>Seiza</b> 正座 Position assise à genoux sur les talons	正 correct 座 s'asseoir
<b>Sensei</b> 先生 Le professeur	先 devant, avant, précédent 生 naître
<b>Senpai</b> 先輩 Son "aîné", les personnes plus anciennes dans la pratique du naginata	先 輩 camarade
<b>Shita made</b> 下まで Jusqu'en bas	下 le bas まで jusqu'à
<b>Shizentai</b> 自然体 Position naturelle	自 soi 然 naturel 体 le corps
<b>Shūgō</b> 集合 Rassemblement, Rassemblez-vous!	集 rassembler 合 joindre, en forme
<b>Sōtai</b> 相对 Deux à deux, face à face	相 mutuellement 对 opposé, vis à vis
<b>Shōmen</b> 正面 Le côté face de la salle, mur d'honneur	正 correcte, justice 面 tête, visage
<b>Taisō</b> 体操 Échauffement, gymnastique	体 corps 操 manœuvre
<b>Yame</b> 止め Arrêtez !!	
<b>Yukkuri</b> ゆっくり Lentement	
<b>Zarei</b> 座礼 saluer sur les genoux	座 s'asseoir

## Les nombres et grades

<b>Kyū</b> 級 Grades délivrés avant le shodan (de rokkyū à ikkyū)	級 classe, niveau, grade	
<b>Dan</b> 段 Grades délivrés à partir de shodan (jusqu'à godan)	段 grade, rang, étape	
<b>Ichi</b> 一 un	<b>Ikkyū</b> 一級 1er kyū	<b>Shodan</b> 初段 1er dan 初 commencement
<b>Ni</b> 二 deux	<b>Nikyū</b>	<b>Nidan</b>
<b>San</b> 三 trois	<b>Sankyū</b>	<b>Sandan</b>
<b>Shi</b>		
<b>Yon</b> 四 quatre	<b>Yonkyū</b>	<b>Yondan</b>
<b>Go</b> 五 cinq	<b>Gokyū</b>	<b>Godan</b>
<b>Roku</b> 六 six	<b>Rokkyū</b>	
<b>Nana</b>		
<b>Shichi</b> 七 sept		
<b>Hachi</b> 八 huit		
<b>Kyū</b> 九 neuf		
<b>Jū</b> 十 dix		

## Shōgō ou titres

<b>Shōgō</b> 称号 Titres (ici, ceux donnés après le 5ème Dan en Naginata)	
<b>Renshi</b> 錬士 "celui qui polit sa technique"	士 gentilhomme, samurai
<b>Kyōshi</b> 教士 "celui qui enseigne"	

**Hanshi** 範士 "celui qui est devenu un modèle"

## L'arme

**Ha** 刃 La lame

**Kissaki** 切先 La pointe de la lame

切 couper 先 avant

**Mono uchi** 物打 La partie de la naginata où le coup est porté

物 chose 打 frapper

**Shinogi** 鑓 Les arêtes latérales de la lame

**Shinogi ji** 鑓地 Partie de la lame entre le *mune/mine* et le *shinogi*

地 région

**Mine** 峯 Le revers de la lame

- Ce terme est réservé aux armes en bambou et en bois; Pour une vraie lame, on utilise le terme *Mune* 棟

**Sendan-maki** 千段巻 dispositif solidarissant *e-bu* (manche) et *ha-bu* (lame)

千 mille 段 niveau 巻 rouleau

- Le "rouleau à 1000 niveaux". Dans le temps, le *sendan-maki* était fabriqué avec de la paille de riz (le même élément utilisé pour bloquer la *tsuba* des *zenkashi naginata*). La paille est tellement fine, qu'il faut bien faire 1000 tours pour couvrir la longueur du *sendan-maki*

Le *sendan-maki* désigne aussi un ouvrage en rotin

**E** 柄 Le manche de la naginata

柄 poignée

**Ishi-zuki** 石突 L'extrémité du manche de la naginata

石 pierre 突 piquer, percer

- L'*ishi-zuki* était à l'origine un élément métallique, une pointe, une lame... Il est symbolisé par ce capuchon de cuir sur les naginata d'entraînement

## La tenue

**Keikogi** 稽古着 Veste d'entraînement

稽古 *keiko* (cf. L'entraînement à deux) 着 vêtement, uniforme

- 稽古着 = veste pour le *keiko*. On peut aussi dire tout simplement *naginata-gi*

**Hakama** 袴 Pantalon traditionnel japonais

**Obi** 帯 Ceinture

**Tenugui** 手拭い Bandeau qu'on enroule autour du front

手 la main 拭い essuyer la transpiration

## L'armure

**Bōgu** 防具 Armure

防 protéger 具 outil

**Fukuro** 袋 Sac

**Men** 面 Protection de la tête (casque)

面 le visage

**Dō** 胴 Protection du buste (cuirasse)

胴 l'abdomen

**Kote** 小手 Protection des poignets (gant)

小 petit 手 main -> 小手 avant-bras

- Aujourd'hui on utilise 小手 ou 甲て (dans ce cas *kote* avec 甲 correspond au terme de "carapace", mais son utilisation est plus rare et parfois considérée comme impropre)

**Tare** 垂れ Protection des hanches (sorte de jupe matelassée) 垂 pendre, suspendre  
**Sune ate** 脛 当て Protection des jambes 脛 la jambe du bas du genou jusqu'à la cheville 当て frapper  
**Himo** 紐 Cordon (au Men et au Dō)  
**Zekken** ゼッケン petit tablier portant l'identité du combattant (nom, nom du club, ville, pays...) et s'attachant au tare de l'allemand *decken*, couvrir

## Les gardes

**Kamae** 構え Garde, posture 構 établir, installer, bâtir, prendre position  
**Chūdan no kamae** 中段 の 構え Garde moyenne 中 milieu 段 position の [= direction] 構え  
**Hassō no kamae** 八相 の 構え Garde en biais, lame haute 八 le nombre huit 相 aspect, phase  
**Wakigamae** 脇構え Garde latérale, arme horizontale, lame en arrière 脇 le côté du corps de l'aisselle au bassin  
**Gedan no kamae** 下段 の 構え Garde basse, lame en bas 下 le bas  
**Jōdan no kamae** 上段 の 構え Garde haute 上 le haut  
**Migi chūdan** 右 中段 Chūdan à droite (pied droit devant) 右 droite  
**Hidari chūdan** 左 中段 Chūdan à gauche (pied gauche devant) 左 gauche  
**Mochi kaete** 持ち 替えて Changement de garde 持ち tenir 替えて changez !

## Les déplacements

**Taisabaki** 体捌き Déplacements 体 le corps 捌 gérer, manier  
**Migi** 右 A droite  
**Hidari** 左 A gauche  
**Okuri ashi mae** 送り 足 前 Un pas en partant du pied avant 送り transporter 足 les jambes 前 devant  
**Okuri ashi ato** 送り 足 後 Un pas en arrière en partant du pied arrière 後 derrière  
 ☞ Durant l'entraînement ou les *gōrei*, on ne prononce pas "okuri ashi mae" ou "okuri ashi ato" mais seulement "mae" ou "ato"  
**Ayumi ashi mae** 歩み 足 前 Quatre pas croisés devant, en avançant, en partant du pied arrière 歩み marcher 足 前  
**Ayumi ashi ato** 歩み 足 後 Quatre pas croisés derrière, en reculant, en partant du pied avant  
**Tsugi ashi ato** 継ぎ 足 後 Pas glissé, semblable à un pas chassé, en reculant, la jambe avant poussant la jambe arrière 継ぎ suivre, succéder  
 ☞ *Tsugi ashi mae* 継ぎ 足 est théoriquement possible, mais guère usité car il n'a pas de sens combatif  
**Fumikae ashi** 踏みかえ 足 Changement de pied sur place : départ de profil, ramener le pied arrière contre le pied avant (position de face), reculer le pied qui était primitivement devant (changement de profil) 踏み mettre le pied sur, marcher sur

➡ Voir le paragraphe "Les Gōrei" pour les ordres de *taisabaki*

## Les coups

**Uchi** 打ち Coup

**Furiage men uchi** 振り上げ 面 打ち Coup porté au centre de la tête en partant de *chūdan*  
振り balancer 上げ monter 面 le visage, la tête 打ち

**Soku men uchi** 側 面 打ち Coup porté à la tempe 側 le côté

**Sayū men uchi** 左右 面 打ち Enchaînement de deux *soku men* sur la tempe, de chaque côté de la tête  
左 gauche 右 droite

**Tsuki** 突き Pique à la gorge avec le *kissaki* en partant de *chūdan* 突き piquer, donner un coup  
➡ Il existe deux autres formes de *tsuki*: au flanc avec l'*ishizuki* (*shikake-ōji waza*) et à l'abdomen (*kata*), ainsi qu'une façon alternative de l'exécuter (*kurikomi tsuki*)

**Dō uchi** 胴 打ち Coup au flanc en partant de *waki* 胴 le buste (de la poitrine au ventre)

**Kote uchi** 小手 打ち Coup au poignet 小 petit 手 poignet

**Furiage sune** 振り上げ 脛 Coup porté à la jambe depuis *chūdan*  
振り basculer, avancer 上げ monter 脛 la jambe du bas du genou jusqu'à la cheville

**Sune uchi** 脛 打ち Coup porté à la jambe en *hassō*

**E-zune** 柄脛 Coup à la jambe avec le *e* (manche de la *naginata*)

**Fumikomi men** 踏み込み 面 Coup direct à la tête 踏み込み en pénétrant, en chargeant

**Fumikomi sune** 踏み込み 脛 Coup direct à la jambe 踏 pas, piétiner 込 encombré, nombreux

**Uchi kaeshi** 打ち 返し Succession de frappes : *shō men*, *sayū men*, *sayū sune*, *shō men*  
打ち coup 返し rendre

**Uchikomi dai** 打ち込み 台 Mannequin sur lequel on frappe  
打ち込み frapper sur, taper dans 台 plateforme

**Datotsu bō** 打突 棒 Bâton sur lequel on frappe 打 frapper 突 piquer, frapper 棒 bâton

➡ **Datotsu** 打突 coup correct effectué au bon endroit

➡ Voir ci-dessous "les Gōrei" pour les ordres de *uchi*

## Les Gōrei 号令 ou commandements

### Kamae

➡ Pour les commandements de gardes, les termes sont les mêmes qu'au paragraphe "Les gardes"

### Taisabaki

**Migi ni hirake** 右 に 開け Déplacement latéral vers la droite 開け ouvrez

**Hidari ni hirake** 左 に 開け Déplacement latéral vers la gauche

➡ Il faut garder à l'esprit qu'au Japon, les portes s'ouvrent latéralement, en coulissant

➡ Les autres ordres de *taisabaki* sont similaires au paragraphe "Les déplacements"



## Uchi

**Men (w) o ute** 面 を 打て Commandement d'attaquer men を (COD) 打て frappez!

**Sune o ute** 脛 を 打て

**Furiagete sune o ute** 振り上げて 脛 を 打て -て -te indique le gérondif présent

**Dō o ute** 胴 を 打て

**Kote o ute** 小手 を 打て

**Furikaeshite men/sune/kote o ute** 振り返して 面/脛/小手 を 打て

☞ Voir le paragraphe sur les *furi waza* pour une définition de *furikaeshi*

**Inkō tsuke** 咽喉 突け Commandement de piquer à la gorge avec le *kissaki*

咽喉 gorge 突け piquer, percer

## Les techniques de manipulation dans l'espace (*furi waza*)

**Furi waza** 振り 技 Technique de coupe dans l'espace (*suburi* 素振り) 振り balancer 技 technique

**Jōge buri** 上下 振り Coupe verticale de haut en bas 上 haut 下 bas

**Naname buri** 斜め 振り Coupe en diagonale de haut en bas 斜め diagonale

**Yoko buri** 横 振り Coupe horizontale 横 côté

**Naname buri shitakara** 斜め 振り 下から Coupe diagonale de bas en haut  
斜 diagonale 下 bas から à partir de

**Furi kaeshi** 振り 返し Élan vertical, d'avant vers l'arrière, pour arriver à une coupe verticale de haut en bas 返し retourner, rendre

☞ **Men/kote no takasa** 面/小手 の 高さ ordre d'arrêter le mouvement à hauteur de men/kote 高 grand → 高さ hauteur

**Happō buri** 八方 振り Enchaînement de chacune des coupes : *jōge buri*, *naname buri*, *yoko buri*, *naname buri shitakara*, *furi kaeshi* 八 huit 方 direction 振り

☞ "travail selon les 8 directions" : 米. Le nombre de répétitions n'est pas vraiment fixé, certains disent 4, d'autres 8

## L'entraînement à deux

### Note sur le terme *keiko* 稽古

**Keiko** (稽古) veut dire littéralement "étudier le passé" (ou étudier la sagesse des anciens), et ne veut pas dire "entraînement"

**Renshū** (練習) veut dire littéralement "entraînement". On utilise donc, par exemple *renshū* pour le foot, la danse, ou n'importe quel autre sport.

Le terme *keiko* est impropre pour désigner un entraînement sportif, et n'est d'ailleurs pas utilisé en tant que tel au Japon. Son utilisation ne se fait que pour les arts martiaux, budō, et autres arts tels que le thé, les fleurs, la calligraphie...

### Les notions

**Maai** 間合い Distance

間 espace, distance, temps 合い s'adapter, joindre, correspondre

**Zanshin** 残心 État d'esprit qui consiste à rester attentif après avoir abattu l'adversaire  
残 rester 心 cœur

**Seme** 攻め État d'esprit qui consiste à appliquer une pression sur son adversaire  
攻め agression, attaque

## Les techniques

**Kihon datotsu (renshū)** 基本 打突 (練習) Technique à deux en armure

**Uke** 受け Parade recevoir

**Harai** 払い Repousser la lame de l'adversaire balayage

**Maki otoshi** 巻き 落とし Repousser la lame de l'adversaire vers le bas en utilisant la courbure de la lame  
巻き rouleau 落とし lâcher, tomber

**Harai otoshi** 払い 落とし Repousser la lame de l'adversaire vers le bas

**Ebarai** 柄払い Repousser l'arme de l'adversaire avec le e (manche) de la naginata

**Debana waza** 出鼻 技 Technique utilisée pour attaquer sur l'intention d'attaque de l'adversaire  
出 sortir 鼻 le nez → 出鼻 début, départ 技 technique

☞ Au Japon l'écriture systématique de ce terme est en hiragana (でばな技)

**Harai waza** 払い 技 Technique utilisée pour démolir la garde de l'adversaire

**Hiki waza** 引き 技 Technique pour attaquer en reculant 引き tirer

**Nuki waza** 抜き 技 Technique pour contre-attaquer en ayant évité l'attaque de l'adversaire  
抜き se détacher, manquer, esquiver

## Les formes de keiko et de combat

**Moto dachi** 元 立ち Celui qui reçoit les techniques et guide l'exercice  
元 originellement 立ち debout

☞ "Celui qui se tenait là avant toi" C'est donc celui qui est le plus expérimenté, il guide ainsi l'exercice

**Kakari geiko** 掛かり 稽古 Petit combat où le moins gradé s'exerce à trouver des ouvertures, faire des frappes sur le moto dachi  
掛 dépendre → 掛かり dépense

**Hikitate geiko** 引き立て 稽古 Petit combat où le plus gradé s'exerce à créer des opportunités adaptées à son partenaire  
引 tirer 立 debout 引き立て support, patronage

☞ Différence entre kakari geiko et hikitate geiko : pour kakari geiko, l'accent est mis sur le travail du moins gradé, et pour hikitate geiko, sur celui du plus gradé

**Uchikomi geiko** 打ち込み 稽古 Combat d'entraînement, travail de frappes, répétition des techniques en position de combat  
打ち込み frapper sur, taper dans

**Gokaku geiko** 互格 稽古 Combat entre deux personnes de même niveau  
互 réciproquement 格 capacité

**Ji geiko** 地 稽古 Combat non arbitré 地 pratique

**Shiai geiko** 試合 稽古 Combat arbitré

**Shiai** 試合 Compétition

試 test, essai, expérience 合 réunir, en forme

**Mitori geiko** 見取り 稽古 Apprendre de l'observation

見 la vue 取 prendre, aller chercher → 見取り percevoir, comprendre

➔ Ne pas confondre avec 緑守宮 le "Gecko Vert"!

## Formes d'attaque et de contre-attaque (*shikake ōji waza*)

**Shikake ōji waza** 仕掛け 応じ 技 Forme d'attaque et de contre-attaque

仕掛け passer à l'action 応じ répondre à une invitation 技 technique

➔ Dans le cadre du Naginata on écrit en règle générale *shikake* en *hiragana* (しかけ) et *ōji* en *kanji*

**Shikake** しかけ Attaquant

**Ōji** 応じ Contre-attaquant

**Ippon me** 一本目 Première forme

**Nihon me** 二本目 Deuxième forme

**Sanbon me** 三本目 Troisième forme

**Yonhon me** 四本目 Quatrième forme

**Gohon me** 五本目 Cinquième forme

**Roppon me** 六本目 Sixième forme

**Nanahon me** 七本目 Septième forme

**Hachihon me** 八本目 Huitième forme

➔ Les *shikake ōji waza* ne sont pas réellement des *kata*, mais des exercices pédagogiques destinés à apprendre les bases du maniement du Naginata

## Commandements et salut

➔ Les termes cités ainsi que leur ordre est indicatif. Tout dépend de la tradition de votre *dōjō*

### Quelques commandements que le *sensei* ou le *senpai* peuvent donner en début de *keiko*

**Seiretsu** 整列 Aligned-vous !

整 ranger 列 ligne

**Ki(w)o tsukete** 気を付けて Attention!

気 énergie を(COD) 付けて fixer

**Seiza** 正座 Asseyez-vous dans une position à genoux sur les talons

➔ Prenez garde à ne pas vous asseoir avant votre *senpai*

**Mokusō** 黙想 Désigne une période de méditation, où la respiration est importante

黙 se taire 想 penser, imaginer

**Mokusō yame** 黙想 止め C'est la fin de la période de méditation

止め arrêtez

**Shōmen ni rei** 正面 に 礼 Salut dirigé vers le mur d'honneur

正 correcte, justice 面 tête, visage に (direction)

➔ Une courte pause pourra être observée avant que le *senpai* ne prononce "礼", pour permettre de se tourner vers le *shōmen*

**Sensei ni rei** 先生 に 礼 Salutation envers le professeur

先生 professeur

➡ Lorsqu'il y a plus d'un sensei, on utilisera **Senseigata ni rei** 先生方に礼

**Otagai ni rei** お互いに礼 Salutation aux autres membres du dōjō お互い mutuellement

**Onegai shimasu** お願い します "Bon entraînement"

➡ La vraie traduction serait "(un entraînement) s'il vous plaît"

**Kiritsu** 起立 De la position seiza, se mettre debout 起 se lever 立 lever

## À la fin du cours

**Men wo tore** 面を取れ Enlevez le men 取れ prendre, saisir

**Mokusō** 黙想

**Mokusō yame** 黙想 止め

**Sensei(gata) ni rei** 先生(方)に礼

**Shomen ni rei** 正面に礼

**Otagai ni rei** お互いに礼

**Arigatō gozaimashita** ありがとう ございました Remerciement en fin d'entraînement

## Termes liés aux compétitions et à l'arbitrage

**Shiai** 試合 Combat arbitré

**Engi kyōgi** 演技競技 Compétition technique 演技 représentation 競技 compétition  
(演 numéro, représentation 技 compétence, technique 競 compétition 技)

**Shiai jō** 試合 場 L'aire de combat 試合 combat 場 lieu

**Sanbon shōbu** 三本 勝負 Forme de combat gagné en deux points  
三 trois 本 point 勝 gagner 負 perdre (= match)

➡ **Sanbon** (三本) signale le fait que 3 points maximum peuvent être marqués dans le match (2 pour le vainqueur, 1 pour le vaincu)

**Senshu** 選手 Combattant 選 choisir, élire 手 main

## Corps arbitral

**Shinpanin** 審判員 Arbitre 審 examen soigneux 判 décider, juger 員 membre  
➡ On dit aussi **Shinpansha** 審判者 者 personne

**Shinpanchō** 審判長 Juge en chef 長 chef, leader

**Shushin** 主審 Arbitre principal (un seul) 主 centre, principal

**Fukushin** 副審 Arbitre secondaire (deux) 副 deuxième

## Composition d'une équipe

### Équipe de 3

**Senpō** 先鋒 Premier combattant d'une équipe 先 avant 鋒 pointe

➡ **Senpō** = la première pointe au sens "pointe d'épée". Ce kanji 鋒 peut aussi se lire *kissaki*, et est donc l'ancienne écriture de 切先

**Chūken** 中堅 Deuxième combattant d'une équipe 中 milieu 堅 solide

**Taishō** 大将 Troisième combattant (souvent le plus expérimenté)  
大 grand 将 ramener, diriger une équipe → 大将 général d'armée

### Équipe de 5

**Senpō** 先鋒

**Jihō** 次鋒 C'est le deuxième combattant d'une équipe de cinq  
次 suivant 鋒 pointe → la "pointe suivante"

**Chūken** 中堅

**Fukushō** 副将 C'est le quatrième combattant d'une équipe de cinq 副将 le vice-général

**Taishō** 大将

### Commandements d'arbitrage

**Aka X senshū** 赤 X 選手 Appel du combattant rouge 赤 rouge

**Shiro Y senshū** 白 Y 選手 Appel du combattant blanc 白 blanc

**Aka X timu** 赤 X チーム Appel du couple rouge (engi) team = équipe (anglais)

**Shiro Y timu** 白 Y チーム Appel du couple blanc

**Nyūjō** 入場 Appel des couples à entrer sur le shiai-jō (engi) 入 entrée 場 lieu

**Ippon** 一本 Coup valide 一 un 本 (numérateur)

**Men ari** 面 あり Signale un men valide あり c'est, il y a

**Sune ari** 脛 あり

**Kote ari** 小手 あり

**Dō ari** 胴 あり

**Tsuki ari** 突き あり

**Enchō** 延長 Prolongation 延 prolonger 長 long

**Hansoku** 反則 Avertissement 反 anti- 則 règle, loi

**Taijō** 退場 Exclusion 退 expulser 場 lieu

**Wakare** 別れ Séparez-vous

**Hikiwake** 引き分け Fin de du combat à égalité (match nul) 引き tirer 分け séparer, match nul

**Fusenshō** 不戦勝 Victoire par forfait 不 non- 戦 match 勝 victoire  
🔄 on trouve aussi **Fusen-gachi** 不戦 勝ち 勝ち victoire

**Nihon me** 二本目 Commandement du shushin pour la reprise du combat après le 1er point marqué 二本 2 目 (numérateur)  
🔄 appel pour qu'un 2ème point soit marqué

**Shōbu** 勝負 Commandement du shushin pour reprise du combat quand chaque combattant a marqué un ippon 勝 victoire 負 défaite  
🔄 appel pour que la victoire et la défaite soient décidées

**Shōbu ari** 勝負あり Annonce de la fin du combat quand un combattant a marqué deux *ippon*.  
En annonçant *shōbu ari* le *shushin* désigne le vainqueur avec le drapeau correspondant levé  
☞ "Le match est fait"

**Ippon gachi shōbu ari** 一本勝ち 勝負あり Annonce à la fin du combat quand, le temps  
terminé, un combattant seulement a marqué un *ippon*. Le *shushin* désigne le vainqueur avec le  
drapeau correspondant levé  
一本 1 point 勝ち victoire

**Hantei** 判定 Victoire par décision des arbitres  
判 judgement 定 décider

**Shōmen ni rei** 正面に礼 Commandement pour que les équipes et les arbitres saluent le  
*shōmen*

**Otagai ni rei** お互いに礼 Commandement pour que les équipes placées face à face se  
saluent entre elles