

1.2. AIKIDO - LEXIQUE

1.2.1. PRONONCIATION & REGLES D'ECRITURE

Un certain nombre de lettres ont une prononciation différente en français et en japonais :

- **e** est prononcé é [e], sauf en début de syllabe où il se prononce presque yé.
- **u** est prononcé ou [u], sauf après s, devant m ou à la fin des mots où il s'élide et correspond alors à notre e muet (*Hatsuki* se prononce *Hats'ki*, *Desu* se prononce *Des'*).
- **sh** se prononce che comme dans « chat ».
- **ch** se prononce tch comme dans « tchèque ».
- **g** est toujours dur comme dans « gare ».
- **h** est aspiré comme dans « houx ».
- **j** est prononcé dj comme dans « djinn ».
- **r** est intermédiaire entre les sons l et r.
- **s** est toujours sourd comme dans « tasse »
- **w** est prononcé à l'anglaise [u] comme dans « water »
- **z** en début de mot se prononce ts.

Les combinaisons de voyelles se lisent en prononçant chaque voyelle : ai comme ail, au comme a-ou, ei comme haie, ookii se lit o-o-ki-i.

Les doubles consonnes marquent en réalité la double prononciation de la voyelle qui les précèdent.

Les voyelles surmontées d'un accent circonflexe, sont longues.

Les mots japonais n'ont pas de syllabes accentuées.

Il n'y a pas de pluriel en japonais : un *dojo*, des *dojo* ... Ils sont exprimés par le contexte.

Les noms s'expriment en indiquant d'abord le nom de famille avant le prénom : UESHIBA Morihei

1.2.2. LES ALPHABETS JAPONAIS

- **katakana** C'est un alphabet de 71 caractères qui désignent en fait différentes syllabes. Il sert surtout à écrire les noms et titres étrangers. C'est par lui que commence l'apprentissage du japonais.
- **hiragana** C'est également un syllabaire de 71 caractères à l'écriture plus calligraphique. C'est le plus utilisé par les Japonais dans la vie quotidienne.
- **kanji** Chaque idéogramme représente un mot. Les Japonais en utilisent plus de 2.500 dans leur vie quotidienne. Ils peuvent se lire selon la prononciation japonaise ou selon la prononciation chinoise. Un même idéogramme aura donc plusieurs " phonétiques ".

1.2.3. VOCABULAIRE GENERAL

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>BUDO</i>	Voie de la chevalerie et de la protection
	<i>BUDO SENYOKAI</i>	Association de tous les <i>Budo</i>
	<i>DO</i> ou <i>MICHI</i>	La voie
	<i>DOJO</i>	Lieu où l'on recherche la voie
	<i>GIRI</i>	« devoir » - code d'obligations de la société japonaise
	<i>HAKAMA</i>	Jupe-culotte des <i>Buke</i>
	<i>HON</i>	Fondamental
	<i>HON AIKIDO</i>	<i>Aïkido</i> fondamental
	<i>IEMOTO</i>	Maître d'un <i>ryu</i> de père en fils
	<i>JUKU</i>	« cours privé » - Académie
	<i>JUTSU</i>	Ensemble de techniques
	<i>KAMI</i>	« Esprit supérieur » dans le <i>Shinto</i>
	<i>KAMIZA</i>	« mur haut » - mur d'honneur
	<i>KEIGOGI</i>	Vêtement d'entraînement
	<i>KEIKO</i>	Entraînement
	<i>KIHON</i>	Fondement - base
	<i>KIMONO</i>	Robe à manche longue de cérémonie
	<i>KOKORO</i>	Mentalité, cœur et esprit
	<i>KYO</i>	Principe
	<i>NIHON</i>	Japon
	<i>OBI</i>	Longue ceinture (de soie)
	<i>RONIN</i>	<i>Samourai</i> sans seigneur
	<i>RYU</i>	Ecole d'arts martiaux
	<i>SATORI</i>	Eveil
	<i>SHINDEN</i>	Autel dédié à l'esprit des anciens
	<i>SHINTO</i>	Religion animiste native du Japon
	<i>TABI</i>	Chaussette avec gros orteil séparé
	<i>TATAMI</i>	Tapis de paille d'entraînement
	<i>TOKONOMA</i>	Alcôve dans la pièce principale d'une maison où l'on dispose un objet d'art de grande valeur
	<i>WAZA</i>	Forme de techniques
	<i>ZORI</i>	Sandales (trad. de chanvre tressé)

1.2.4. PROGRESSION

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>AIKIDOKA</i>	Pratiquant (confirmé) d' <i>Aïkido</i>
	<i>AIKIDO SHUGYOSHA</i>	« Celui qui recherche sa Voie en pratiquant l' <i>Aïkido</i> »
	<i>DAN</i>	Degré, marche
	<i>DESCHI</i>	« disciple » - étudiant
	<i>DOSHI</i>	Partenaire d'entraînement au <i>dojo</i>
	<i>DOSHU</i>	Grand maître d'une école

ARZ - ACADEMIE DU RITSU ZEN

	<i>GAKU</i>	Diplôme d'un grade
	<i>HANSHI</i>	Maître – titre lié à l'enseignement
	<i>KIRIGAMI</i>	1er niveau de la ceinture noire
	<i>KYOSHI</i>	Professeur
	<i>KYU</i>	Classe
	<i>KYUDAN</i>	Ensemble des grades
	<i>MAKIMONO</i>	Parchemin remis par un maître à un élève sur lequel sont inscrits le temps de pratique, les sensations, le grade, ...
	<i>MENKYO</i>	Certificat d'aptitude mentionnant le degré de qualification et portant le sceau de l'école.
	<i>MUDANSHA</i>	« Sans <i>dan</i> »
	<i>MUKYU</i>	Débutant
	<i>NAGE</i> ou <i>SHITE</i> ou <i>TORI</i>	Celui qui exécute la technique
	<i>OTOGAI</i> ou <i>KOHAI</i>	Débutant (dans la pratique)
	<i>RENSHI</i>	Instructeur
	<i>RENSHU</i>	Exercice - entraînement
	<i>SEMPAI</i>	Ancien (dans la pratique)
	<i>SENSEI</i>	« né avant » - plus qu'un professeur enseignant une technique, le <i>sensei</i> est un guide spirituel conduisant sur la voie.
	<i>O-SENSEI</i>	« grand professeur » - désigne également UESHIBA Morihei
	<i>SHIHAN</i>	Titre supérieur dans les arts martiaux.
	<i>SHODAN</i>	Ceinture noire 1er <i>Dan</i>
	<i>UCHI</i>	Maison
	<i>UCHI DESCHI</i>	Disciple habitant chez son maître
	<i>UKE</i> ou <i>AITE</i>	Celui qui attaque ... et qui chute
	<i>WAKA SENSEI</i>	« jeune maître » - fils du créateur d'un <i>dojo</i> d'arts martiaux
	<i>YUDANSHA</i>	Titulaire d'un ou plusieurs <i>dan</i>

1.2.5. ATTITUDE

<i>IDEOGRAMME</i>	<i>TERME JAPONAIS</i>	<i>TRADUCTION</i>
	<i>OMOTE</i>	Dans le même temps - positif
	<i>URA</i>	Négatif
	<i>IRIMI</i>	En pénétrant
	<i>YOMI</i>	« lecture » - la perception
	<i>HYOSHI</i>	Le rythme
	<i>JO</i>	Rythme d'introduction - lent
	<i>HA</i>	Rythme de rupture - normal
	<i>KYU</i>	Rythme de vitesse - rapide
	<i>MUSHIN</i>	Avec l'esprit libre, vide
	<i>SENSHIN</i>	Avec les sens en éveil
	<i>HARA</i>	« ventre » – le centre vital
	<i>SEIKA TANDEN</i>	Centre de l'énergie situé à 2 doigts sous le nombril

ARZ - ACADEMIE DU RITSU ZEN

	<i>MA</i>	Espace (entre 2 partenaires)
	<i>MA AI</i>	Espace idéale
	<i>TO MA</i>	Grand espace
	<i>TCHIKA MA</i>	Petit espace
	<i>DE AI</i>	Temps idéal dans le mouvement
	<i>REISHIKI</i>	Etiquette et cérémonial
	<i>REI</i>	Salut
	<i>RITSU REI</i>	Salut debout
	<i>ZAREI</i>	Salut à genoux

	<i>KAMAE</i>	« Position » - Garde
	<i>GEDAN KAMAE</i>	Garde basse
	<i>CHUDAN KAMAE</i>	Garde moyenne
	<i>JODAN KAMAE</i>	Garde haute
	<i>AI HANMI KAMAE</i>	Dans la même garde
	<i>GYAKU KAMAE</i>	En garde opposée
	<i>SHIZEN TAI</i>	Position naturelle du corps
	<i>HANMI</i>	La forme <i>Hanmi</i> s'inscrit dans un triangle et correspond au déplacement naturel de la marche. Un pied est placé devant l'autre. Les genoux sont fléchis et le poids du corps peut se déplacer librement à tout moment.

1.2.6. TECHNIQUES

<i>IDEOGRAMME</i>	<i>TERME JAPONAIS</i>	<i>TRADUCTION</i>
	<i>UNDO</i>	Mouvement - exercice
	<i>JUNBI UNDO</i>	Echauffement
	<i>TEKUBI UNDO</i>	Assouplissement des poignets
	<i>HOJO UNDO</i>	Educatif
	<i>TEODOKI</i>	Educatif sur saisie des poignets
	<i>TACHI</i>	Debout
	<i>TACHI WAZA</i>	Technique debout
	<i>KIHON WAZA</i>	Technique de base
	<i>SUWARI WAZA</i>	Technique à genoux
	<i>HANMI HANDACHI WAZA</i>	<i>Shite</i> à genoux – <i>Uke</i> debout
	<i>JYU WAZA</i>	Technique libre
	<i>KATAME WAZA</i>	Technique d'immobilisation
	<i>NAGE WAZA</i>	Technique de projection
	<i>UKE WAZA</i>	Technique avec « contre-prise »
	<i>RANDORI</i>	« Combat » - Application libre des techniques
	<i>GONO RANDORI</i>	Même attaque, même technique
	<i>KAKARI TANIN TSUDORI RANDORI</i>	<i>Randori</i> à plusieurs attaquants
	<i>KOKYU HO</i>	Exercices sur la respiration
	<i>KI WAZA</i>	Exercices sur le <i>Ki</i>
	<i>SEIZA KOKYU RYOKU TANDEN</i>	Techniques du contrôle de la respiration à

	<i>HO</i>	genoux
	<i>TACHI WAZA KOKYU TANDEN HO</i>	Mêmes techniques de contrôle du souffle, mais exécutées debout

1.2.7. DEPLACEMENTS

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>TAI</i>	Corps
	<i>TAI SABAKI</i>	Pivot du corps
	<i>TAI SABAKI IRAKI</i>	Pivot du corps d'un quart de cercle
	<i>TAI SABAKI IRIMI</i>	Pivot du corps d'un demi-cercle
	<i>TAI SABAKI O IRIMI</i>	Pivot du corps de 2 demi-cercles
	<i>TAI SABAKI NARASHI</i>	Pivot des hanches
	<i>SHAI SABAKI</i>	Pas glissé
	<i>KAI TE</i>	Pivot du corps – « volte face »
	<i>KAWACHI</i>	Esquive
	<i>DOSOKU</i>	Entrée particulière forme <i>Irimi</i>
	<i>TE KATANA</i>	Main en sabre

1.2.8. SHIKKO

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>SEIZA</i>	Action de s'asseoir
	<i>ZAHO</i>	Position à genoux
	<i>SHIKKO</i>	Déplacement à genoux
	<i>HAYUMI HASHI</i>	Déplacement (pied) glissé
	<i>TSUGI HASHI</i>	Déplacement (pied) tourné
	<i>MAE TSUGI HASHI</i>	Déplacement (pied) tourné en avant
	<i>USHIRO TSUGI HASHI</i>	Déplacement (pied) tourné en arrière
	<i>YOKO TSUGI HASHI</i>	Déplacement (pied) tourné latéral
	<i>TENKAN TSUGI HASHI</i>	Déplacement (pied) tourné en cercle

1.2.9. UKEMI

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>UKEMI</i>	Brise-chute
	<i>MAE UKEMI</i>	Brise-chute avant
	<i>USHIRO UKEMI</i>	Brise-chute arrière
	<i>YOKO UKEMI</i>	Brise-chute latérale
	<i>GYAKU UKEMI</i>	Brise-chute inversée
	<i>TENKAN UKEMI</i>	Brise-chute tournée
	... <i>UKEMI MIGI</i>	Brise-chute ... à droite
	... <i>UKEMI HIDARI</i>	Brise-chute ... à gauche

1.2.10. SAISIES / ATTAQUES

IDEOGRAMME	TERME JAPONAIS	TRADUCTION
	<i>DORI</i>	Saisie
	<i>ERI</i>	Col

	<i>HIJI</i>	Coude
	<i>KATA</i>	Epaule
	<i>KATATE</i>	Poignet
	<i>KUBI</i>	Cou
	<i>KUBI SHIME</i>	Etranglement
	<i>RYOTE KUBI SHIME</i>	Etranglement avec les 2 mains
	<i>MUNE</i>	Revers - Poitrine
	<i>SODE</i>	Manche
	<i>TE</i>	Main
	<i>TEKUBI</i>	Poignet
	<i>GYAKU KATATE DORI</i>	Saisie du poignet inverse
	<i>HIJI DORI</i>	Saisie du coude
	<i>KATA DORI</i>	Saisie de l'épaule
	<i>KATATE DORI</i>	Saisie directe du poignet
	<i>KATATE RYOTE DORI</i>	Saisie d'un poignet à 2 mains
	<i>MUNE DORI</i>	Saisie du revers
	<i>RYO KATA DORI</i>	Saisie des 2 épaules
	<i>RYO KATATE DORI</i>	Saisie des 2 poignets
	<i>SODE DORI</i>	Saisie de la manche
	<i>USHIRO ERI DORI</i>	Saisie du col par l'arrière
	<i>USHIRO RYO KATATE DORI</i>	Saisie des 2 poignets par l'arrière
	<i>USHIRO RYOTE DORI KUBI SHIME</i>	Etranglement par l'arrière avec les 2 mains à hauteur du plexus
	<i>USHIRO TEKUBI KUBI DORI</i>	Saisie d'un poignet par l'arrière et étranglement
	<i>SHOMEN UCHI</i> ou <i>MEN UCHI</i>	Coup sur le sommet de la tête avec le tranchant de la main
	<i>MEN NO TANREN</i>	Ancien nom de <i>Sho Men Uchi</i>
	<i>YOKOMEN UCHI</i>	Coup sur le côté de la tête avec le tranchant de la main
	<i>TSUKI</i>	Coup de poing
	<i>GEDAN TSUKI</i>	Coup de poing bas
	<i>CHUDAN TSUKI</i>	Coup de poing médian
	<i>JODAN TSUKI</i>	Coup de poing haut (à la tête)
	<i>ATEMI</i>	Coup sur le corps avec la main (décontraction).

1.2.11. LES NOMBRES

<i>IDEOGRAMME</i>	<i>TERME JAPONAIS</i>	<i>TRADUCTION</i>
	<i>REI</i> ou <i>ZERO</i>	0
	<i>ICHI</i>	1
	<i>NI</i>	2
	<i>SAN</i>	3
	<i>SHI</i> ou <i>YON</i>	4
	<i>GO</i>	5
	<i>ROKU</i>	6
	<i>SHICHI</i> ou <i>NANA</i>	7
	<i>HACHI</i>	8

	<i>KYU</i>	9
	<i>JU</i>	10
	<i>JU ICHI</i>	11
	<i>NI JU</i>	20
	<i>HYAKU</i>	100
	<i>SEN</i>	1.000
	<i>ICHI MAN</i>	10.000
	<i>ICHI OKU</i>	100.000.000

1.2.12. LES DIRECTIONS

<i>IDEOGRAMME</i>	<i>TERME JAPONAIS</i>	<i>TRADUCTION</i>
	<i>HIGASHI</i>	Est
	<i>MINAMI</i>	Sud
	<i>NISHI</i>	Ouest
	<i>KITA</i>	Nord
	<i>HIDARI</i>	Gauche
	<i>MIGI</i>	Droite

© ARZ - Académie du Ritsu Zen - Montreuil – France - 2000-2010 - Tous droits réservés