

PETIT LEXIQUE À L'USAGE DES PRATIQUANTS D'AIKIDO

Comprendre les termes japonais devient très tôt un impératif pour quiconque pratique un budo. Heureusement, une représentation visuelle des mots utilisés est bien souvent largement suffisante : par exemple *shōmen uchi* évoque à tout pratiquant d'aikido une attaque bien précise. Mais il serait dommage de passer à côté de la richesse de l'écriture et de l'héritage linguistique des budo japonais ! C'est pourquoi je me propose de vous lister ci-après le vocabulaire que les pratiquants d'aikido emploient communément et de tenter de donner un sens plus précis à quelques-uns d'entre eux. La connaissance de quelques mots de base suffit d'ailleurs à comprendre beaucoup de termes spécifiques à l'aikido.

Ce petit document est à compléter et à améliorer (je n'ai par exemple pas traité le vocabulaire propre aux armes...) : rédigé sous la forme d'un document JIS et compilé en L^AT_EX, il est totalement "open source" (le contraire serait grotesque vu le contenu...). Les fichiers originaux sont accessibles via le blog <http://aikidoam4.canalblog.com/>

RÉMI SOUFFLET, le 18 novembre 2010.

À propos de la prononciation. Le japonais est facile à prononcer (c'est peut-être la seule chose facile dans son apprentissage !). Pour le transcrire phonétiquement, on utilise l'alphabet latin avec les conventions suivantes :

u se prononce [ou]	gi se prononce [gui]
e se prononce [é]	ge se prononce [gué]
j se prononce [dj]	r se prononce [l]
sh se prononce [ch] comme dans chat	h se prononce comme un <i>h</i> aspiré
ch se prononce [tch]	w se prononce comme dans <i>William</i>

Par ailleurs, certaines voyelles peuvent être allongées et sont alors surmontées d'une trait : *ū, ō, ī*...

Ainsi :

- **senshū** (la semaine dernière) se prononce [sēnchou] avec un [ou] final allongé.
- **shichi** (sept) se prononce [chitchi].

1 Aikido et autres "do"

ai	合	s'adapter, être en harmonie avec, correspondre à, s'accorder à
ki	氣	esprit, âme, souffle, humeur → énergie vitale, souffle vital
dō	道	voie, chemin
aikidō	合気道	aikido
kendō	剣道	LITT. voie du sabre → kendo (剣 sabre, 道 voie)
jūdō	柔道	LITT. voie de la souplesse → judo (柔 souple, 道 voie)
karatedō	空手道	LITT. voie de la main vide → karaté (空 vide, 手 main, 道 voie)
kyūdō	弓道	LITT. voie de l'arc → kyudo (弓 arc, 道 voie)
chadō	茶道	LITT. voie du thé (茶 thé, 道 voie)
shodō	書道	LITT. voie de l'écriture → calligraphie (書 écrire, 道 voie)

2 Le dojo

dōjō	道場	LITT. lieu de la voie → lieu où l'on étudie la voie (道 voie, 場 lieu)
kamiza shōmen	上座 正面	place d'honneur (上 supérieur, au dessus, 座 siège) LITT. de face, de front → mur d'honneur (正 correct, 面 face)
renshū keiko	練習 稽古	entraînement (valable pour les sports) (練 exercice, 習 apprendre) LITT. étude du passé → l'entraînement au sens des budo, des arts
deshi uchi deshi	弟子 内弟子	LITT. frère cadet → élève, disciple, apprenti LITT. élève interne → élève se consacrant totalement à son professeur et à son art (内 intérieur)
senpai sensei Ō sensei dōshu	先輩 先生 大先生 道主	aîné, ancien (先 devant, avant, 輩 camarade) LITT. celui qui est né avant → professeur (先 avant, 生 naître) LITT. grand professeur → le fondateur de l'aikido Morihei Ueshiba (大 grand) LITT. maître de la voie → actuellement Moriteru Ueshiba, 3ème dōshu (主 maître)
rei ritsurei zareii reishiki	礼 立礼 座礼 礼式	salut, courtoisie salut en position debout (立 debout) salut en position à genou (座 assis) étiquette (ensemble des règles internes au dojo) (式 cérémonie)

Deux expressions rythment le déroulement d'un cours :

onégai shimasu お願いします - [onégaïchimass] LITT. s'il vous plaît → formule consacrée pour le début du cours.

arigatō gozaimashita ありがとうございます - merci beaucoup (registre très poli) → formule consacrée pour la fin du cours.

3 L'équipement

gi keikogi obi hakama zōri	着 稽古着 帯 袴 草履	vêtement (improprement appelé kimono...) vêtement d'entraînement (judo gi, aikido gi, etc...) (稽古 pratique) ceinture hakama (pentalon traditionnel japonais autrefois porté par les samourais) sandales japonaises
ken bokken bokutō tantō jō	劍 木劍 木刀 短刀 杖	épée, sabre sabre de bois (boken) (木 bois) sabre de bois (刀 katana ou sabre japonais) LITT. petite épée → couteau, poignard (短 petit) bâton
tatami	畳	natte matelassée

4 Nombres et grades

kyū	級	grades inférieurs au niveau dan
dan	段	LITT. niveau, grade, rang → grades des ceintures noires
ikkyū	一級	1er kyu → grade qui précède le 1er dan (les kyu se comptent à rebours : le 5eme kyu est le premier grade)
shodan	初段	LITT. rang du commencement → ceinture noire 1er dan : marque le début réel de l'apprentissage (初 commencement)
yūdansha	有段者	LITT. personne ayant un rang, un grade → ceinture noire
mudansha	無段者	LITT. personne sans grade → pratiquant pas encore ceinture noire
ichi	一	un
ni	二	deux
san	三	trois
shi/yon	四	quatre
go	五	cinq
roku	六	six
shichi	七	sept
hachi	八	huit
kyū	九	neuf
jū	十	dix

5 Postures et déplacements

shisei	姿勢	posture, attitude
shizentai	自然体	LITT. corps naturel → position naturelle du corps (自然 nature, 体 corps)
seiza	正座	position assise à genou sur les talons (正 correct, 座 assis)
zanshin	残心	LITT. garder, conserver le cœur → attitude de vigilance sereine après avoir projeté (posture mentale)
kamae	構之	garde, posture (構 établir, prendre position)
mukamae	無構之	absence de garde (comme en aikido) (無 sans)
hanmi	半身	LITT. moitié du corps → position de base en aikido où les pieds forment un angle (droit) et le corps est présenté de moitié (légèrement fermé) (半 motié, 身 corps)
ai hanmi	相半身	les partenaires ont les mêmes pieds et mains avancés (droit-droit ou gauche-gauche) (相 ensemble)
gyaku hanmi	逆半身	les partenaires ont des gardes inversées (逆 opposé)
irimi	入り身	LITT. entrée du corps → action d'avancer (入 entrer, 身 corps)
tenkan	転換	pivot sur une jambe, déplacement de base des mouvements ura
henka	変化	LITT. changement, transition → pivot sans bouger les pieds
tai sabaki	体捌き	LITT. mouvement du corps → désigne en aikido un irimi suivi d'un tenkan
shikkō	膝行	LITT. genou va → déplacement à genou (à la façon des samourais)

6 Formes de pratique

kihon waza	基本技	LITT. technique de base → pratique des bases dans une forme statique ou lente (基本 base, 技 technique)
ki no nagare	気の流れ	LITT. écoulement du ki → pratique dynamique
jiyū waza	自由技	LITT. technique libre → pratique libre où les attaques et/ou les techniques ne sont pas prédéfinies (自由 libre)
randori	乱取り	LITT. saisies en désordre → pratique sur saisies avec plusieurs attaquants où l'objectif est de gérer et optimiser le placement par rapport à eux

7 Formes d'attaques à mains nues

7.1 Termes généraux

tori (dori)	取り	prendre, saisir – celui qui fait la technique
uchi	打ち	coup
tsuki	突き	pique, coup
keri (geri)	蹴り	coup de pied
shime	締め	étranglement

7.2 Saisies

katate dori	片手取り	LITT. saisie à une main → saisie du poignet à une main en position gyaku hanmi (se dit aussi 逆片手取り gyaku hanmi katate dori)
ai hanmi katate dori	相半身片手取り	saisie du poignet à une main en position ai hanmi (se dit aussi 交差取り kōsa dori, saisie croisée)
kata dori	肩取り	saisie de l'épaule (肩 épaule)
hiji dori	肘取り	saisie du coude (肘 coude)
sode dori	袖取り	saisie de la manche (袖 manche)
sode guchi dori	袖口取り	saisie de l'extrémité de la manche (口 bouche, ouverture)
muna dori	胸取り	saisie du revers au niveau de la poitrine (胸 poitrine)
eri dori	襟取り	saisie du col (襟 col)
ryōte dori	両手取り	saisie des deux mains (両 les deux, 手 main)
katate ryōte dori	片手両手取り	saisie d'un poignet avec les deux mains (se dit aussi 諸手取り morote dori)
mae ryōkata dori	前両肩取り	saisie des deux épaules par l'avant (前 devant, 肩 épaule)
ushiro ryōte dori	後ろ両手取り	saisie arrière des deux mains (後ろ derrière)
ushiro ryōkata dori	後ろ両肩取り	saisie arrière des deux épaules
ushiro ryōhiji dori	後ろ両肘取り	saisie arrière des deux coudes
ushiro eri dori	後ろ襟取り	saisie arrière du col
ushiro katate dori	後ろ片手取り	saisie arrière d'une main avec étranglement de l'autre (首 cou)
kubi shime	首締め	

7.3 Frappes

men uchi	面打ち	LITT. coup de face → coup direct au visage
shōmen uchi	正面打ち	frappe de face sur le sommet du crâne dans l'esprit d'une coupe au sabre
yokomen uchi	横面打ち	frappe de biais au niveau du cou ou de la tempe (横 côté)
kata dori men uchi	肩取り面打ち	saisie de l'épaule suivie d'une frappe à la tête
chūdan tsuki	中段突き	coup de poing au niveau moyen (plexus) (中 milieu, 段 position)
jōdan tsuki	上段突き	coup de poing au niveau visage (上 haut, 段 position)
mae geri	前蹴り	coup de pied direct (niveau moyen)

8 Techniques

8.1 Termes généraux

waza	技	la technique
nage	投げ	projection
osae	抑え	contrôle, pression
ukemi	受け身	LITT. recevoir le corps → action de recevoir une technique en préservant son intégrité
omote	表	LITT. de face, devant, ce qui se voit → variante technique où le mouvement s'engage du côté du ventre du partenaire
ura	裏	LITT. de dos, derrière, ce qui est caché → variante technique où le mouvement s'engage dans le dos du partenaire

8.2 Contrôles et immobilisations

katame waza	固め技	technique de contrôle (固め solidifier, fixer)
ikkyō	一教	LITT. 1er enseignement, 1er principe → immobilisation par contrôle du coude appelée aussi ude osae 腕抑え (腕 bras)
nikyō	二教	LITT. 2eme principe → immobilisation par retournement du poignet appelée aussi kote mawashi 小手回し (小手 poignet, 回し tourner)
sankyō	三教	LITT. 3eme principe → immobilisation par torsion du poignet appelée aussi kote hineri 小手捻り (捻り torsion)
yonkyō	四教	LITT. 4eme principe → contrôle avec pression sur le nerf radial
gokyō	五教	LITT. 5eme principe → technique de contrôle et de désarmement appelée aussi kote nobashi 小手延ばし (延ばし étendre, allonger)
hiji kime osae	肘決め抑え	contrôle avec arm-lock au niveau du coude (肘 coude, 決め décision)
ude garami	腕絡み	contrôle par enroulement du bras

8.3 Projections

nage waza	投げ技	technique de projection (投げ projection, chute)
shihō nage	四方投げ	LITT. projection dans les quatre directions → projection par action sur le bras dans l'esprit d'une coupe de sabre shōmen (方 direction)
irimi nage	入り身投げ	LITT. projection en entrant le corps → projection sans contrainte articulaire avec une action d'entrée dans l'espace du partenaire (le plus souvent dans son dos)
kote gaeshi	小手返し	LITT. retourner, renvoyer le poignet → projection utilisant une rotation externe du poignet (supination) (小手 poignet, 返し retourner, renvoyer). Kote gaeshi est un nage-katame waza : il se termine par l'immobilisation au sol de nikyō.
tenchi nage	天地投げ	LITT. projection ciel-terre → projection sans contrainte articulaire utilisant l'opposition haut-bas pour provoquer le déséquilibre (天 ciel, paradis, 地 terre, sol)
ude kime nage	腕決め投げ	LITT. projection avec décision sur le bras → projection par extension et action sur le bras (腕 bras, 決め décision)
kaiten nage	回転投げ	LITT. projection par rotation, en cercle → projection sans contrainte articulaire utilisant le bras du partenaire comme levier pour provoquer le déséquilibre, le tout dans un mouvement circulaire (回転 rotation, roue)
uchi kaiten nage	内回転投げ	variante de kaiten nage dans laquelle on passe sous le bras du partenaire (内 intérieur)
soto kaiten nage	外回転投げ	variante de kaiten nage dans laquelle on passe à l'extérieur du bras du partenaire (外 extérieur)
kokyū nage	呼吸投げ	LITT. projection par la respiration → projection sans contrainte articulaire. Le kokyū est présent dans toutes les techniques d'aikido : dans kokyū nage, il est suffisant pour projeter ! (呼吸 respiration dans le sens de ce qui unifie le corps et l'esprit)
koshi nage	腰投げ	LITT. projection avec les hanches → projection réalisée par bascule du partenaire sur les hanches (très classique en judo...) (腰 hanches)
sumi otoshi	角落し	LITT. laisser tomber dans le coin → projection en laissant tomber le corps de façon à provoquer le déséquilibre (角 coin, angle, 落とし tomber, laisser tomber)
jūji garami	十字搦み	LITT. entortillé en croix → projection en croisant les bras du partenaire et en faisant levier (十字 croix, 搦み enlacer, entortiller)
aiki otoshi	合気落とし	projection en laissant tomber le corps du partenaire : assez peu pratiquée...