

LEXIQUE



TABLE DES MATIERES

Arbitrage	2
Corps, tenue, orientation	3
Grade	5
Histoire	6
Terme usuel	7
Principe d'entraînement et d'enseignement.....	10
Technique.....	11
Compétition	14
Médecine, santé	15

ARBITRAGE

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>chui</i>	faute moyenne
<i>fusen gachi</i>	victoire par forfait
<i>hajime</i>	commencez
<i>hansoku make</i>	disqualification
<i>hantei</i>	jugement
<i>hikiwake</i>	égalité
<i>ippon</i>	un point victorieux
<i>jikan</i>	temps (chronomètre)
<i>keikoku</i>	faute grave
<i>kiken gashi</i>	victoire par abandon
<i>koka</i>	petit avantage
<i>matte</i>	arrêtez
<i>osae komi</i>	immobilisation
<i>rei</i>	salut
<i>shido</i>	faute légère
<i>sogo gachi</i>	victoire par combinaison
<i>sono mama</i>	ne bougez plus
<i>sore made</i>	arrêtez (fin)
<i>toketa</i>	sortie d'immobilisation
<i>yoshi</i>	reprenez
<i>yusei gachi</i>	victoire par supériorité technique
<i>yuko</i>	avantage moyen
<i>waza ari</i>	grand avantage technique

CORPS, TENUE, ORIENTATION

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>age</i>	lever
<i>ashi</i>	pied, jambe
<i>atama</i>	tête
<i>ayumi</i>	marche
<i>barai</i>	balayer
<i>de</i>	avancé (qui est devant)
<i>dori</i>	prendre
<i>eri</i>	revers
<i>garami</i>	maintenir
<i>gari</i>	fauchage
<i>gatame (katame)</i>	contrôle
<i>hiji</i>	coude
<i>goshi (koshi)</i>	hanche
<i>hadaka</i>	nu
<i>erikubiunaji</i>	nuque
<i>kakato</i>	talon
<i>hane</i>	bondir
<i>hara</i>	ventre
<i>hidari</i>	gauche
<i>hiza</i>	genou
<i>hizi</i>	coude
<i>judogi</i>	costume de judo
<i>kata</i>	épaule
<i>kami</i>	au dessus
<i>kubi</i>	cou
<i>kuzushi</i>	déséquilibre
<i>mae</i>	face
<i>maki</i>	enrouler
<i>mata</i>	intérieur des cuisses

<i>migi</i>	droit (à droite)
<i>mune</i>	poitrine
<i>nage</i>	projection
<i>ne</i>	couché
<i>obi</i>	ceinture
<i>osae</i>	immobiliser
<i>sasae</i>	maintenir
<i>seoi</i>	épaule, dos
<i>shisei</i>	posture
<i>sode</i>	manche
<i>soto</i>	extérieur
<i>sumi</i>	coin, angle
<i>tachi</i>	debout
<i>tai</i>	corps
<i>tanden</i>	abdomen
<i>tate</i>	vertical
<i>te</i>	main
<i>tekubi</i>	poignet
<i>tsukomi</i>	pousser
<i>tsuri</i>	lever
<i>uchi</i>	intérieur
<i>ude</i>	bras
<i>ura</i>	opposé
<i>ushiro</i>	derrière
<i>utsuri</i>	déplacer
<i>waki</i>	aisselle
<i>yoko</i>	coté
<i>yubi</i>	doigt

GRADE

JAPONAIS	FRANÇAIS
dan	échelon
go dan	ceinture noire ou rouge blanche 5 ^{ème} dan
go kyu	équivalent ceinture jaune
hachidan	ceinture noire ou rouge 8 ^{ème} dan
ik kyu	équivalent ceinture marron
jonkyu	équivalent ceinture orange
judan	ceinture noire ou rouge 10 ^{ème} dan
juichidan	ceinture noire ou rouge 11 ^{ème} dan
junidan (= shihan)	docteur ou maîtreissime
ceinture blanche large kohai	débutant
kudan	ceinture noire ou rouge 9 ^{ème} dan
kyu	classe
ni dan	ceinture noire 2 ^{ème} dan
ni kyu	équivalent ceinture bleue
ritzurei	salut debout
ro ku dan	ceinture noire ou rouge blanche 6 ^{ème} dan
rokkyu	équivalent ceinture blanche
san dan	ceinture noire 3 ^{ème} dan
sankyu	équivalent ceinture verte
sensei	professeur (né avant)
shichi dan	ceinture noire ou rouge blanche 7 ^{ème} dan
shihan	docteur ou maîtreissime ceinture blanche large
shikyu (= jonkyu)	équivalent ceinture orange
sho dan	ceinture noire 1 ^{er} dan
yo dan	ceinture noire 4 ^{ème} dan
yudansha	porteur de dan
zareï	salut à genoux

HISTOIRE

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>Maitre Jigoro Kano</i>	fondateur du judo
<i>bu</i>	guerrier
<i>bushido</i>	valeurs morales traditionnelle des samouraï
<i>jikishin ryu</i>	ancienne école de Jujitsu
<i>jujitsu</i>	technique de la souplesse
<i>kachis</i>	soldats de rang inférieur
<i>Kodokan</i>	école pour l'étude de la voie, dojo de Jigoro Kano (fondé en 1882)
<i>samouraï</i>	soldat noble (après env. 1600)
<i>Yoshin-ryu</i>	école du Cœur de Saule

TERME USUEL

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>age</i>	lever
<i>arashi</i>	tempête
<i>ayumi</i>	marche
<i>barai</i>	balayer
<i>bu</i>	combat, guerrier
<i>daki</i>	prendre dans ses bras
<i>de</i>	sortir, en avant
<i>do</i>	voie, chemin, tronc
<i>dori</i>	prendre
<i>eri</i>	revers
<i>fumikomi</i>	avancer le pied à l'intérieur
<i>gaeshi</i>	contre-attaque, renverser
<i>gake</i>	prendre, exécution
<i>garami</i>	maintenir
<i>gatame</i>	immobilisation
<i>geiko</i>	exercice
<i>gi</i>	vêtement pour la pratique des arts martiaux
<i>go</i>	puissance, force, 5
<i>gokusoku</i>	art de combattre en tenue légère (sans armure)
<i>guruma</i>	roue
<i>hadaka</i>	nu
<i>hane</i>	sauter
<i>harai</i>	balayer
<i>henka</i>	changement
<i>ichi</i>	1
<i>hachi</i>	8
<i>hishigi</i>	casser
<i>hon</i>	fondamental, livre

<i>jitsu</i>	technique
<i>ju</i>	souple
<i>ju</i>	10
<i>juji</i>	croix
<i>kake</i>	mouvement positif
<i>kakemono</i>	peinture japonaise
<i>kami</i>	au-dessus
<i>kani</i>	langouste
<i>kantsetsu</i>	luxation
<i>karate do</i>	voie de la main vide
<i>keikogi</i>	costume d'entraînement
<i>kendo</i>	escrime
<i>kensui</i>	modestie
<i>kensui</i>	prendre par les mains
<i>kinu</i>	soie
<i>kiudo</i>	arc
<i>ko</i>	petit
<i>kokoro</i>	esprit
<i>komi</i>	dedans
<i>ku</i>	9
<i>kumi</i>	prise
<i>kuzure</i>	variante
<i>kuzure</i>	déséquilibrer
<i>kuzushi</i>	rompre, déformer la position
<i>maitta</i>	je suis battu
<i>maki</i>	enrouler
<i>mata</i>	intérieur des cuisses
<i>migi</i>	droit
<i>mochi</i>	prendre avec les mains
<i>morote</i>	deux mains
<i>nage</i>	projeter
<i>nage</i>	projeter

<i>ne</i>	couché
<i>ni</i>	2
<i>o</i>	grand
<i>okuri</i>	envoyé
<i>osae</i>	immobiliser
<i>osae</i>	immobiliser
<i>otoshi</i>	tombé
<i>rio</i>	deux
<i>riu</i>	école, méthode
<i>roku</i>	6
<i>sabaki</i>	esquiver ,tourner, défendre
<i>sasae</i>	tenir
<i>san</i>	3
<i>seoi</i>	prendre sur le dos, les épaules
<i>shi</i>	4
<i>shichi</i>	7
<i>shiho</i>	quatre cotés
<i>shime</i>	étranglement
<i>shisei</i>	posture, position
<i>sumi</i>	coin, angle
<i>sutemi</i>	sacrifier
<i>tori</i>	prendre
<i>tsugi</i>	succession
<i>tsuri</i>	pêcher
<i>tsuri komi</i>	traction en soulevant
<i>uke</i>	recevoir
<i>uki</i>	flotter
<i>utsuri</i>	déplacer
<i>waza</i>	art
<i>yama</i>	montagne
<i>yo</i>	3
<i>yon</i>	4

PRINCIPE D'ENTRAÎNEMENT ET D'ENSEIGNEMENT

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>do</i>	voie, méthode
<i>gokio</i>	5 principes d'enseignement (instruction)
<i>geiko</i>	entraînement, exercice.
<i>go</i>	puissance, force
<i>jita yuwa kyoei</i>	entraide et prospérité mutuelle
<i>ju</i>	adaptabilité, non résistance
<i>kakari geiko</i>	exercice convenu (combiné)
<i>kata</i>	série formelle de mouvements destinés à démontrer les principes du judo (forme)
<i>ki</i>	esprit, force intérieure
<i>kiai</i>	union des esprits
<i>kuatsu</i>	techniques de réanimation
<i>mondoo</i>	dialogue
<i>randori</i>	exercice libre
<i>ryu</i>	école, méthode
<i>sen</i>	initiative
<i>seiryoku zenyo</i>	meilleur emploi de l'énergie
<i>shiai</i>	compétition pure
<i>shumatsu undo</i>	exercice de retour au calme
<i>tai sabaki</i>	esquive du corps, mouvement tournant du corps
<i>tendoku renshiu</i>	entraînement solitaire
<i>tori</i>	prendre (celui qui fait l'action)
<i>tokui waza</i>	technique favorite
<i>uke</i>	recevoir (subir), qui subit
<i>yaku soku geiko</i>	entraînement souple et libre en déplacement
<i>zanshin</i>	esprit alerte

TECHNIQUE

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>adaka jime</i>	étranglement à nu
<i>ashi guruma</i>	enroulement sur la jambe
<i>ashi waza</i>	technique des pieds
<i>atemi</i>	coup sur le corps
<i>ayemi ashi</i>	déplacement en marche naturelle
<i>de ashi barai</i>	balayage du pied avancé
<i>gyaku juji jime</i>	étranglement en croix inversé
<i>hane gohi</i>	hanche sautée
<i>hane maki komi</i>	saut enroulé
<i>hansestu waza</i>	technique des luxations
<i>hara gatame</i>	contrôle par le ventre
<i>harai goshi</i>	balayage par la hanche
<i>harai tsurikomi ashi</i>	balayage du pied en pêchant
<i>hidari shizentai</i>	position debout à gauche (pied gauche en avant)
<i>hiza gatame</i>	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
<i>hiza guruma</i>	roue autour du genou
<i>hon gesa gatame</i>	contrôle fondamental par le travers
<i>jigo hontai</i>	position debout défensive
<i>juji gatame</i>	luxation en croix
<i>kami shio gatame</i>	contrôle des quatre coins par le dessus
<i>kata eri seoi nage</i>	chargement par un côté avec revers
<i>kata gatame</i>	contrôle sur l'épaule
<i>kata guruma</i>	roue autour des épaules
<i>kata juji jime</i>	étranglement en croix d'un côté
<i>ko soto gake</i>	petit accrochage extérieur
<i>ko soto gari</i>	petit fauchage extérieur
<i>ko uchi gari</i>	petit fauchage intérieur
<i>koshi guruma</i>	enroulement de la hanche

<i>kumi kata</i>	saisie, manière de saisir l'adversaire
<i>kuzure gesa gatame</i>	variante de contrôle par le travers
<i>mae ukemi</i>	chute (brise chute) avant
<i>makura gesa gatame</i>	contrôle par le travers sur oreiller...
<i>migi shizentai</i>	position debout à droite (pied droit en avant)
<i>morote sei nage</i>	chargement à l'aide des deux mains
<i>nami juji jime</i>	étranglement en croix normal
<i>ne waza</i>	art du combat au sol
<i>o goshi</i>	grande projection de hanche
<i>o guruma</i>	grande roue
<i>o soto gari</i>	grand fauchage extérieur
<i>o soto guruma</i>	grande roue extérieure
<i>o uchi gari</i>	grand fauchage intérieur
<i>okuri ashi barai</i>	balayage des deux jambes (pieds) en déplacement
<i>okuri eri kime</i>	étranglement glissé par le revers
<i>osae komi waza</i>	technique d'immobilisation
<i>sasae tsuri komi ashi</i>	blocage du pied en soulevant
<i>sei nage</i>	projection en chargement sur le dos (dessus épaule)
<i>shime waza</i>	technique des étranglements
<i>shintai</i>	déplacement sur le tapis
<i>shizen hontai</i>	position debout naturelle
<i>soto maki komi</i>	enroulement extérieur
<i>sukui nage</i>	projection en cuiller
<i>sumi gaeshi</i>	renversement dans l'angle
<i>sumi otoshi</i>	chute dans l'angle
<i>tai otoshi</i>	renversement du corps
<i>tani otoshi</i>	chute dans la vallée
<i>tate shio gatame</i>	contrôle longitudinal des quatre coins
<i>tomoe nage</i>	projection en cercle
<i>tsugi ashi</i>	déplacement glissé
<i>tsuri goshi</i>	hanche soulevée

<i>tsuri komi goshi</i>	projection de la hanche en tirant et soulevant
<i>uchi mata</i>	fauchage (ou projection) par l'intérieur de la cuisse
<i>ude garami</i>	luxation sur le bras fléchi
<i>ude hishi juji gatame</i>	luxation sur le bras tendu en croix
<i>ude hishi ude gatame</i>	luxation par contrôle du bras tendu
<i>ude hishigi hiza gatame</i>	luxation par contrôle du bras tendu par le genou
<i>ude hishigi waki gatame</i>	luxation par contrôle du bras tendu sous l'aisselle
<i>ukemi</i>	brise chute
<i>uki goshi</i>	hanche flottante
<i>uki otoshi</i>	projection en coup de vent (ou flottante)
<i>uki waza</i>	technique flottante
<i>ura nage</i>	projection en renversement
<i>ushiro gesa gatame</i>	contrôle par le travers en arrière
<i>ushiro goshi</i>	projection de hanche par l'arrière
<i>ushiro ukemi</i>	chute(brise chute) arrière
<i>utsuri goshi</i>	hanche déplacée
<i>waza</i>	technique
<i>yoko gake</i>	accrochage latéral
<i>yoko guruma</i>	roue latérale (de côté)
<i>yoko otoshi</i>	renversement latéral
<i>yoko shio gatame</i>	contrôle latéral des quatre coins...
<i>yoko ukemi</i>	chute(brise chute) latérale
<i>yoko wakare</i>	séparation latérale

COMPETITION

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>kiken</i>	abandon
<i>saitei</i>	arbitrage
<i>chui</i>	avertissement
<i>kaikyuu</i>	catégorie
<i>sekaisenshukenhajisha</i>	champion du monde
<i>keiji</i>	chronométrage
<i>keijigakari</i>	chronométrateur
<i>jun'i</i>	classement
<i>sentouiyoku</i>	combativité
<i>hansokusuru</i>	commettre une infraction
<i>kyoug</i>	compétition
<i>dantaikyougi</i>	compétition par équipes
<i>kikensuru</i>	déclarer forfait
<i>wo-muappu (warm up)</i>	échauffement
<i>shippai</i>	échec
<i>douten'ninaru</i>	égaliser
<i>yosen</i>	éliminatoires
<i>renshuu</i>	entraînement
<i>tore-ningu</i>	coaching
<i>ko-chi</i>	entraîneur
<i>hansoku</i>	faute technique
<i>shikaku</i>	qualification
<i>seisenshu</i>	titulaire
<i>hoketsu</i>	remplaçant
<i>keikoku</i>	réprimande
<i>chuusen</i>	tirage au sort
<i>kouishitsu</i>	vestiaire
<i>kankyaku</i>	spectateur

MEDECINE, SANTE

JAPONAIS	FRANÇAIS
<i>fukubu</i>	abdomen
<i>gaitenkin</i>	abducteur
<i>naitenkin</i>	adducteur
<i>kansetsu</i>	articulation
<i>shinzoumahi</i>	arrêt cardiaque
<i>kansetsudakkyuu</i>	articulation déboîtée
<i>houtai</i>	bandage
<i>fushousha</i>	blessé
<i>nou</i>	cerveau
<i>ashikubikurubushi</i>	cheville
<i>nikubanare</i>	claquage
<i>sakotsu</i>	clavicule
<i>shinzou</i>	coeur
<i>sekizui</i>	colonne vertébrale
<i>rokkotsu</i>	côte
<i>keireнкомuragaeri</i>	crampe
<i>taichou</i>	condition physique
<i>tsusekichousa</i>	dépistage
<i>rinyouyaku</i>	diurétique
<i>itami</i>	douleur
<i>resshou</i>	déchirure
<i>hizanenza</i>	entorse du genou
<i>taikyuuryokujikyuu-yoku !</i>	endurance
<i>shinkin</i>	extenseur
<i>hirou</i>	fatigue
<i>kukkin</i>	fléchisseur
<i>shinpakusuu</i>	fréquence cardiaque
<i>enshou</i>	inflammation
<i>imushitsu</i>	infirmier

<i>jintai</i>	ligament
<i>hando-pinguundou</i>	lutte antidopage
<i>byouki</i>	malaise
<i>houtaiga-zerui</i>	pansement
<i>kinniku</i>	muscle
<i>massa-jishi</i>	masseur
<i>isha</i>	médecin
<i>nankou</i>	pommade
<i>tai juuwootosu</i>	perdre du poids
<i>tai juu</i>	poids
<i>sosei</i>	réanimation
<i>kaifuku</i>	récupération
<i>kyuusoku</i>	repos
<i>shukketsu</i>	saignement
<i>kenkou</i>	santé
<i>shisshinkizetsu</i>	syncope
<i>ken'en'</i>	tendinite
<i>kinkyuu</i>	urgence
<i>kenshin'</i>	visite médicale