

# Nihongo wo hanashimasuka ?

## Parlez-vous japonais ?

### Petites précisions sur la prononciation

Le japonais n'est pas compliqué à prononcer : -

- le « e » se prononce « é » -
- le « ô » se prononce comme un « o » allongé (« Aikidô ») -
- le « u » se prononce « ou » mais en fin de mot il devient muet (« onegai shimass' ») -
- le « û » se prononce comme un « ou » allongé (« Kokyû-Hô ») -
- le « h » est aspiré (« Aï-Hanmi ») -
- le « r » se prononce comme si on disait « l ». Exemple : « roku » (six) se dit « lokou » -
- le « ch » se prononce « tch ». Exemple : « hachi » (huit) se dit « hatchi » (avec h aspiré !) -
- le « sh » se prononce comme notre « ch » - les « m » et les « n » ne transforment pas la voyelle qui les précèdent. Exemple : « san » (trois) se dit comme dans « Ça n've pas » (le « e » après le « n » est muet). -
- les consommes doubles se prononce. Exemple : « tatte » se prononce « tat'te » -
- le « g » ne se prononce jamais comme un « j ». Ainsi « mae geri » se dit « maé guéli » -
- le « j » se prononce « dj ». Exemple « hajimete » se prononce « hadjimété » (avec h aspiré !) -
- la présence d'un accent circonflexe signifie que la voyelle est longue

### Le Dôjô

**Le kamiza** (à l'est) :

C'est le mur des kami, des dieux, où se trouve les photos de o-sensei (Morihei Ueshiba) et de son disciple (Kobayashi Soshu pour notre école). L'est est du côté du soleil levant, quand celui-ci a le plus d'énergie (moment maximum d'énergie Yang). Seul l'enseignant siège au kamiza.

**Le shimozeki** (au nord) :

C'est l'endroit où l'on fait asseoir les visiteurs qui ne pratiquent pas les arts martiaux.

**Le shimoza** (à l'ouest) :

C'est l'endroit où se placent les élèves par ordre de grade. Face au kamiza, le moins gradé se trouve à gauche, qui symbolise la terre, et le plus gradé se situe à droite, côté du ciel.

**Le jôseki** (au sud) :

C'est le lieu pour les invités d'honneur, les personnes de rang supérieur au professeur dirigeant le cours ou le(s) assistant(s) invités par le professeur.

## Qui est sur les tatamis ?

**Hanshi, Kyoshi et Renshi** : ce sont, par ordre décroissant, des titres de noblesse militaire médiévale japonaise délivrés par la Maison impériale et le gouvernement Japonais via la DNBK.

**Sensei** : celui qui est né avant, professeur

**Sempai** : élève plus ancien que soi dans la pratique

**Kôhai** : élève plus jeune que soi dans la pratique

**Seme** : celui qui attaque (攻め le premier kanji signifie attaque)

**Uke** : celui qui reçoit (la technique) (受け le premier kanji signifie recevoir)

**Shite** : celui qui fait (la technique)

**Tori** : celui qui fait (la technique) (取り le premier kanji signifie prendre, saisir)

**Aite** : celui qui est en face

## Les formules usuelles pendant le cours

### Début du cours :

- L'élève au professeur :

**Jô to bokken wo agemashôka.**

Puis-je installer (faire entrer) le jô et le bokken ? (pour porter les armes au kamiza)

-> réponse : **Onegai shimasu**

- Le professeur : -

- **Mokusô** : méditation

- **Mokusô yame** : arrêtez la méditation

- **Shômen ni rei** : salut au shômen

(salut qui se fait vers le kamiza, le shômen est ce qui est "plus haut")

- **Onegai shimasu** : s'il vous plaît (invitation polie)

- Les élèves :

- **Onegai itashimasu** : s'il vous plaît

(invitation adressée à quelqu'un de supérieur à soi, avec une forme d'humilité)

### Pendant le cours :

- Le professeur :

- **Tatte kudasai** : levez-vous s'il vous plaît

- **Hajimete kudasai** : commencez s'il vous plaît

- **Yamete kudasai** : arrêtez s'il vous plaît - **Suwatte kudasai** : asseyez-vous s'il vous plaît

- **Seiza shite kudasai** : prenez le seiza s'il vous plaît

- **Jô wo motte kudasai** : prenez un jô s'il vous plaît

- **Bokken wo motte kudasai** : prenez un ken s'il vous plaît

- **Jô wo oite kudasai** : posez votre jô s'il vous plaît

- **Bokken wo oite kudasai** : posez votre ken s'il vous plaît

- Les élèves :

**Hai** : oui

## À la fin du cours :

- Le professeur :

**Arigatô gozaimashita** : merci pour ce qui vient de se passer / ce que vous avez fait

- Les élèves :

- **Dômo arigatô gozaimashita** : merci beaucoup pour ce qui vient de se passer / ce que vous avez fait -

- **Hakama wo tatandemo yoroshii desuka** : Acceptez-vous que je plie votre hakama ?

-> réponse : **Onegai shimasu** -

- **Jô to bokken wo sagetemo yoroshii desuka** : Puis-je "descendre" les armes du kamiza ?

-> réponse : **Onegai shimasu**

## Que fait-on sur les tatamis ?

**Kokyû** : respiration

**Hô** : méthode

**Ushiro ukemi** : roulade arrière (ushiro : derrière)

**Mae ukemi** : roulade avant (mae : devant)

### **- Les positions**

**Suwari waza** : technique en seiza

**Hanmi handachi waza** : seme est en seiza et uke est debout

**Tachi waza : technique debout**

**Omote** : en face, positif

**Ura** : à l'arrière, négatif

### **- Les immobilisations**

**Kyô** : enseignement, principe

**Ikkyô** : premier principe, action sur le coude

**Nikyô** : deuxième principe, action sur le poignet

**Sankyô** : troisième principe, action sur le poignet

**Yonkyô** : quatrième principe, action sur les points sensibles

**Gokyô** : cinquième principe, action de débordement

### **- Les profils**

**Ai hanmi** : même profil, les partenaires placent le même pied en avant (gauche par exemple).

Les nœuds des ceintures ne regardent pas dans le même sens.

**Gyaku hanmi** : profil inversé, les partenaires placent l'un le pied droit, l'autre le pied gauche devant. Les nœuds des ceintures regardent dans le même sens.

## Les saisies (uke saisit seme)

**Te** : main(s)

**Kata-Te** : une seule main

**Ryô-Te** : deux mains

**Tori** : saisie (du verbe de torimasu : saisir). « Tori » devient « dori » quand un autre mot précède (« Katate-dori »)

*Attention : « tori » de « torifune » signifie « oiseau » et non pas « saisie »*

**Ude** : bras

**Hiji** : coude

**Kata** : épaule(s)

**Kubi** : cou

**Te-kubi** : poignet (littéralement traduit, c'est « le cou de la main »)

**Sode** : manche

## **Saisies à une main :**

**Aihanmi katate dori** : sur le même profil (même pied devant), saisie du poignet

**Kosa mochi** : sur le même profil, saisie du poignet

**Gyaku hanmi katate dori** : sur profil inversé, saisie du poignet

**Kata dori** : sur profil inversé, saisie du dogi sur l'arrière de l'épaule

**Mune dori** : sur profil inversé, saisie du dogi sur l'avant de l'épaule

**Kata dori men uchi** : sur profil inversé, une main saisit l'épaule, l'autre frappe en shômen sur la tête

## **Saisies à deux mains :**

**Katate ryôte dori** : sur profil inversé, saisie de l'avant bras avec les deux mains

**Ryôte dori** : sur profil inversé, saisie des deux poignets ...

## **Saisies arrières (uke passe derrière seme), « ushiro » signifie « derrière » :**

**Ushiro eri dori** : saisie du dogi sous la nuque avec une seule main

**Ushiro ryôte dori** : saisie des deux poignets

**Ushiro kubi shime** : saisie d'une main au poignet et l'autre en étranglement

**Ushiro sode dori** : saisie aux coudes

**Ushiro kata dori** : saisie du dogi au niveau des épaules

## **Atemi (les frappes) :**

**Tsuki** : coup de poing

**Uchi** : frappe avec le tranchant de la main

**Shômen** : la face ou la tête

**Shômen uchi** : frappe de haut en bas avec la tranche de la main sur la tête de seme

**Yokomen** : la tempe (traduit littéralement : le côté de la face)

**Yokomen uchi** : frappe de haut en bas sur la tempe de seme

**Mune dori men uchi** : saisie sur l'avant de l'épaule, l'autre main frappe à la tête

**Kata dori men uchi** : saisie sur l'arrière de l'épaule, l'autre main frappe à la tête

**Chudan tsuki** : coup de poing au plexus

**Godan tsuki** : coup de poing au visage

**Mae geri** : coup de pied

**Mawashi geri** : coup de pied circulaire

**Jodan tsuki** : coup de tête

## **Nage (les projections) :**

**Shi hô nage** (Shi hô : quatre directions)

**Ten chi nage** (Ten chi : ciel-terre)

## **Techniques combinées de l'école :**

**Kote gaeshi shihô nage** : kote : main (la partie entre le coude et la main), kaeshi : retourner le son « kaeshi » devient « gaeshi » lorsqu'un autre mot le précède

**Shihô nage sankyô**

**Nikyô irimi**

**Shihô nage irimi**

**Yokô irimi**

## Le matériel

### **La tenue**

**Dôgi** : pantalon et veste blancs, longueur une main au dessous du coude et du genou (sans marque commerciale)  
**Hakama** : pantalon noir ou bleu porté à partir du 2e kyu  
**Obi** : ceinture large sous le hakama  
**Zôri** : sandales en paille (à déchausser en entrant sur les tatamis)

### **Les armes**

**Jô** : bâton d'une longueur d'1 m 28  
**Bô** : bâton long (pour les enfants, le jô doit arriver à l'épaule)  
**Bokken** : sabre en bois **Ken** : sabre  
**Tantô** : couteau en bois

### Compter

1 – ichi	6 - roku
2 - ni	7 - Shichi
3 - San	8 - hachi
4 - shi	9 - kyu
5 - go	10 – jû

« Le but de l'Aïkido n'est pas de rabaisser l'adversaire mais de s'élever soi-même »

Morihei Ueshiba Fondateur de l'Aïkido