

## **Petit guide ultra-simplifié de prononciation du Japonais phonétique**

G est toujours dur : GI se prononce « gui »

J est prononcé « dj » comme le J anglais : JO se prononce « djo »

E est prononcé « é » comme dans « clef »

U est toujours prononcé « ou » : BUDO se dit « boudo »

S est toujours comme dans « son », jamais « z » comme dans « maison »

SH se prononce comme dans « chien »

CH se prononce « tch » : CHUDAN se dit « tchoudan »

N n'est jamais nasal ; AN se dit comme « ân(e) » pas comme « an »

R est à mi-chemin entre le L et le R français, légèrement roulé

H est très appuyé : entre le F français et le H aspiré de l'anglais

W est prononcé « ou- » comme dans « ouatte » et comme en anglais (« what ») et non pas « v » comme en français

### **A**

AI	Harmonie, union, unification, rencontre.
ARIGATOO	Merci.
ASHI	Pied, jambe.
ASHI BARAI	Balayage (des jambes).
ATEMI	Coup porté théoriquement à des endroits vitaux du corps humain.
AYUMI ASHI	Déplacement en pas de marche normale : une jambe après l'autre.

### **B**

BATTO JUTSU	Art de dégainer le sabre (forme ancienne de IAIDO).
BO	Bâton long (1,80 m).
BOJUTSU	Art ou bien technique du bâton.
BOKKEN	Sabre de bois.
BOKUTO	Sabre de bois.
BUDO	Voie de la guerre, art martial.
BUSHI	Guerrier, samouraï.
BUSHIDO	Code d'Honneur des BUSHI.

### **C**

CHUDAN	Niveau moyen, CHUDAN TSUKI : coup de poing hauteur abdomen-plexus.
--------	--

### **D**

DAN	Degré, grade.
DEAI	Prise de contact, premier temps de la technique (litt.: s'harmoniser en allant vers).
DO	Voie.
DOJO	Lieu où l'on étudie la voie, salle de pratique des arts martiaux.
DOZO	Je vous en prie, s'il vous plaît.
DOSHU	Littéralement, le Maître de la voie, représentant suprême (technique et spirituelle) de l'art.

### **E**

ERI	Col.
-----	------

### **G**

GEDAN	Niveau bas.
-------	-------------

GERI / KERI	Coup de pied.
GI	Tenue d'entraînement appelé à tort KIMONO – JUDO GI : tenue de Judo, KARATE GI : tenue de KARATE.
GI	La technique, l'habileté (cf. "SHIN, GI, TAI").
GO NO GEIKO	Entraînement fort.
<b>H</b>	
HAKAMA	Jupe culotte traditionnelle portée dans tous les BUDO classiques.
HANMI	Position asymétrique de base d'Aïkido : un côté en avant.
HARA	Le ventre, considéré comme centre vital.
HENKA	Changement (de posture sans bouger les pieds).
HENKA WAZA	Variations, enchaînements.
HIDARI	Gauche.
HIJI	Coude.
HIZA	Genoux.
<b>I</b>	
IAIDO	Voie du sabre (voie du sortir du sabre).
IAITO	Sabre factice d'entraînement au IAI.
IRIMI	Point fort de l'AIKIDO, c'est l'action d'entrer droit sur l'adversaire tout en esquivant, action très positive. Presque tous les mouvements d'AIKIDO utilisent le IRIMI et au paroxysme du IRIMI : TENKAN.
<b>J</b>	
JO	Bâton utilisé en Aïkido (1,28 m).
JODAN	Niveau haut.
JOSEKI	Mur d'honneur d'un dojo.
JU	Souplesse.
JUKEN JUTSU	Art de la baïonnette.
JU (JIU) JUTSU	Art de la souplesse, anciennes méthodes de combat d'où sont tirés certains arts martiaux modernes.
JU NO GEIKO	Entraînement souple.
JU WAZA	Travail libre.
<b>K</b>	
KAMAE	Garde, posture.
KAMIZA	Place d'honneur du Dojo vers laquelle les saluts s'effectuent et où se trouvent généralement le portrait de O SENSEI et/ou un temple Shinto, et/ou une calligraphie.
KAITEN	Rotation, mouvement giratoire.
KARATE	Art martial bien connu, de KARA : vide et TE : mains.
KATA	Formes imposées, ensemble de mouvements stylisés.
KATA	Epaules.
KATAME WAZA	Techniques de contrôle qui sollicitent en général les articulations.
KATANA	Sabre japonais.
KAI	Association, groupement, école.
KAKARI GEIKO	Forme de travail en continue où le partenaire attaque sans arrêt (avec un ou plusieurs adversaires).
KEIKO	Pratique, répétition, entraînement.
KEIKO HO	Formes de pratique.
KEMPO	Sorte de KARATE chinois (SHORINJI KEMPO).

KEN	Sabre.
KENDO	Escrime japonaise qui se pratique avec des sabres de bambou ou SHINAI.
KENSEN	Ligne imaginaire reliant les deux partenaires et où se situe l'action (litt. : ligne des sabres).
KESA GIRI	Action de couper en biais et de haut en bas.
KI	Fluide vital, énergie cosmique.
KIAI	Cri, souffle ou bien impulsion.
KI MUSUBI	Liaison entre les deux partenaires (litt. : nœud du Ki).
KIRI	Coupe (de KIRU : couper).
KOBUDO	Arts martiaux anciens.
KOKORO	Mentalité, cœur et esprit.
KOSHI	Hanches.
KOTE	Poignet.
KUMI	Groupe KUMI TACHI : Travail du sabre à deux.
KUMI JO	Travail du bâton à deux.
KOKYU	Respiration, échange, alternance de temps pleins et vides, rythme, coordination.
KOKYU HO	Exercice de KOKYU.
KOKYU RYOKU	Force développée grâce à une bonne utilisation de KOKYU.
KUBI	Cou.
KYU	Grade que l'on décerne avant les DAN.
KYUDO	Voie du tir à l'arc.

**M**

MA	Intervalle, distance, relation (entre les deux partenaires).
MA-AI	Gestion de la distance, de la relation.
MAE	Devant.
MAE GERI	Coup de pied direct de face.
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire.
MICHI	Voie, DO.
MIGI	Droite.
MUNE	Poitrine
MUNE DORI	saisie du revers.

**N**

NAGE	Celui qui fait la technique (appelé aussi TORI ou SHITE).
NAGE WAZA	Techniques de projection.
NAGINATA	Sorte de hallebarde recourbée, fauchard. Le NAGINATA est également un art martial pratiqué principalement par les femmes.
NANAME	En biais.

**O**

OMOTE	Positif, devant, endroit.
ONEGAI SHIMASU	Phrase que l'on prononce lorsque l'on salue quelqu'un et qui signifie littéralement : je vous fais une requête, soit : s'il vous plaît.
OSAE WAZA	Techniques de contrôle, ex : IKKYO.
O SENSEI	Lin : Grand Maître, désigne le fondateur, Morihei Ueshiba.

**R**

RANDORI	Travail libre et continu.
---------	---------------------------

REI	Salut.
REISHIKI	Etiquette, règles de comportement dans le Dojo.
RITSU REI	Salut debout.
RYU	Ecole (dans les arts martiaux).
<b>S</b>	
SAMURAI	Guerrier; membre de la classe militaire à l'époque féodale.
SANKAKUTAI	Position de garde, les pieds à angle droit de façon à ce que les lignes talon-orteils forment un triangle.
SEISHIN	Esprit
BUDO SEISHIN	esprit BUDO.
SEIZA	Position à genoux, assis sur les talons.
SENSEI	Professeur, enseignant ou toute personne que l'on respecte beaucoup.
SHIAI	Compétition.
SHIHAN	Professeur de très haut grade. Grand Maître.
SHIHO GIRI	Action de couper dans les quatre directions (SHIHO = 4).
SHIN	Esprit, cœur.
SHINAI	Sabre composé de 4 lamelles de bambou utilisé en KENDO.
SHIN GI TAI	Union du mental, de la technique et du physique : idéal recherché.
SHINTO	Religion fondamentale du peuple japonais.
SHISEI	Attitude, posture correcte.
SHITE	Celui qui fait la technique (appelé aussi TORT ou NAGE).
SHIZENTAI	Position naturelle de base.
SHODAN	Premier DAN (DAN du débutant).
SHOMEN	De face.
SODE	Manche.
SOKUMEN	De biais.
SOTO	Extérieur.
SUMO	Lutte japonaise.
SUBURI	Exercice individuel de coupes répétitives au Ken.
<b>T</b>	
TAI	Le corps.
TAI JUTSU	Techniques de combat à mains nues.
TAI SABAKI	Déplacement du corps (souvent combinaison de "Irimi-tenkan").
TAISO	Gymnastique, éducatif, échauffement.
TAMBO	Bâton court.
TANTO DORI	Techniques contre couteau.
TATAMI	Natte épaisse de paille que l'on trouve dans les maisons japonaises et dans les DOJO ; par extension le tapis du DOJO.
TE	Main.
TEGATANA	Tranchant de la main.
TEKUBI	Poignet.
TENKAN	Déplacement en pivot autour du pied avant.
TE NO UCHI	Intérieur de la main.
TORT	Celui qui fait la technique (appelé aussi NAGE ou SHITE).
TSUGI ASHI	Déplacement en glissant les pieds sans passer une jambe devant l'autre.
TSUKI	Coup direct et de face (poing, sabre ou bâton).

**U**

UCHI	Intérieur.
UDE	Bras.
UKE	Celui qui attaque et qui chute.
UKEMI	Chute.
URA	Négatif, extérieur, revers, partie cachée.
USHIRO	Arrière.

**W**

WAKA SENSEI	Fils du Maître, littéralement : jeune Maître (ne s'emploie que lorsque le Maître est encore vivant).
-------------	--

**Y**

YARI	Lance.
YOKO	Côté.
YOKOMEN	Côté de la tête.
YUDANSHA	Pratiquant titulaire d'un grade DAN.
YUMI	Arc japonais.

**Z**

ZANSHIN	Attitude de contrôle et de vigilance qui suit l'exécution d'une technique.
ZAREI	Salut à genoux.

**Compter en japonais**

- 1 = Ichi
- 2 = Ni
- 3 = San
- 4 = Shi ou Yon
- 5 = Go
- 6 = Roku
- 7 = Shichi ou Nana
- 8 = Hachi
- 9 = Ku
- 10 = Ju