

**LEXIQUE**

1 = Ichi <i>prononcez lcth</i>	6 = Rocku <i>prononcez rok</i>	20 = Niju
2 = Ni	7 = Shichi <i>prononcez shitch</i>	30 = Sanju
3 = San	8 = Hachi <i>prononcez hatch</i>	40 = Yonju
4 = Chi <i>prononcez tchi</i>	9 = Ku	45 = Yonju Go
5 = Go	10 = Ju	100 = Yaku

GENERAL

Japonais	Français	Anglais
Age	En remontant	upwards
Ago	menton	chin
Aka	Rouge	red
akushu	Serrez-vous la main	Shake hand
Ashi	Jambe (S)	leg
Ashi Barai	Balayage	Foot sweep
Ate (ou atemi)	Coup	strike
Atama	Tête	Ghead
Barai	balayage	sweep
Budo	Art martial	Martial art
Bunkai	Application des techniques	Applying technical
Bushido	Code d'honneur des samourais	Samurai code of honor
Chudan	Niveau milieu	Middle level
chusoku	Bol du pied	Ball of the foot
Dachi	Posture	stance
Dan	Grade de ceinture noire	Black belt degree
Do	La voie	Track (way) to follow
Dojo	Local d'entraînement	training room
Domo	Merci	Thanks
Domo arigato	Merci beaucoup	thank you very much
Empi	Coude	elbow
Fukuso	Habillement,	accouterment
Fukuso mawashita	Réajuster la tenue en se tournant	get dressed by turning
Ganmen	Visage	Face
Gedan	Niveau inférieur	Lower level
Geri	Techniques de jambes	Leg technics (movements)
Gi	vêtement	Uniform
Gyaku	Opposé, contraire	opposite
Haïto	Tranchant interne de la main	inner edge of the hand
Haishu	Dos de la main	back of the hand
Haisoku	Cou du pied	Instep
Hantai	Inversez, changez	Reverse, opposite side
Hanza	Assis en tailleur, jambes croisées	Sitting position cross legged
Hara	Ventre	Abdomen
Hara tanden	Centre énergétique sous le nombril	Energy center below the navel
Heiko	parallèle	Parallel
Hidari	Gauche	Left
hiji	coude	Elbow
hikite	Main ou poing retiré en arrière	Backward hand or fist
hiraken	Articulations des 4 doigts	fore Knuckle
Hiza	Genou	Knee
Hizo	Côtes	Ribs
Honbu	Dojo principal	main dojo
Hyaku	Cent	Hundred



Ibuki	Respiration abdominale	Breathing method
Ido	Déplacement	Moving
Ippon	Une fois	once

Jissen	Contact total	Full contact
Jiyu	Libre	Free
Jiyu kumité	Combat libre	Free sparring
Jodan	Niveau supérieur	Upper level
Juji	Croisé	Crossed

Kagi	Plié, recourbé	Bent
Kai	Ecole, association	School, organization
Kakato	Talon	Heel
Kake	Crochet	Hook
Kamae	En garde	On guard
Kamaete	Exécuter la technique	Perform the technic
Kan	Ecole, maison	School, house
kancho	Grade suprême d'une association	Highest rank of an association
Kanku	Symbole d'un style	Symbol of a style
kansetsu	articulation	Joint
Kara	Vide	Empty
Karate	Main vide	Empty hand
Karateka	Pratiquant de karate	Praticioner in karate
Kata	Forme codifiée	Formal exercise
keage	Technique de jambe (tendue)	Technical leg (unbent)
Keiko	Main en bec de poule	Chiken beak hand
Keiko	Entraînement, leçon	Training (lesson)
Keiko hajime masu	Début de l'entraînement	Training begins
Ken		
kentos	Articulations des doigts (nilles)	joints of the fingers
Ki	énergie	Energy
Kiai	Cri énergétique abdominal	abdominal energetic shout
Kihon	Base (entraînement des bases)	Basic training
kime	Puissance, avec énergie	Full strength
Kin	Bas ventre	Groin
Kohai	Elève avant le grade de shodan	beginner below shodan
Koken	Dessus du poignet plié	Superior part of bent wrist
Kokyu	Respiration	Breathing
Komi kami	Tempe	Temple
Kote	Avant bras	Fore arm
Kuatsu	Techniques de réanimation	technical method of reanimate
Kumite	Combat	Figthing
Kutsu	Posture	Stance
kyoku	Recherche ultime	Ultimate goal
Kyu	Degré avant la noire	Grades below the shodan

Ma	Intervalle de distance	Space interval
Mae	Devant soi	Front of me
Maeni	Avancez, en avançant	Move forward
Makiwara	Coussin de frappe	Punching pad
Mawashi	Circulaire	circular
mawate	Demi-tour	Half turn (about turn)
Migi	Droite	Righth
Mogore	Exécution sans compter	Without compting
Mokuso	Méditation	Meditation
Morote	Double (a deux mains)	Twice

naore	Retour a la pos. de départ	Return to the the starting pos.
Neko	Chat	Cat
Nogare ou (shin kyoku)	Respiration de récupération	recovery breathing
Nukite	Pique de main	Spear hand



Obi	Ceinture	Belt
Oï	(Bras et pied) du même côté	Same site
Omote	A l'endroit, le dessus	The right way round
Oroshi	En descendant	Descending
Osae	Pousser vers le bas	Push it down or Press down
osu	Marque d'approbation, salut	word of approval
otagai	Tous ensemble, les uns envers les autres	all together, towards each other

Randori	Combat très souple, léger	soft fighting
Rei	Salut (en s'inclinant)	Bent bow
Ryutoken	Poing en tête de dragon	fist dragon's head

Sagari	En reculant	stepping back
Sakotsu	clavicule	collarbone
Sanbon	Trois fois	Tree times
sayonara	Au revoir	Goodbye
sayu	Sur le côté	On the side, sideways
Seiken	Devant du poing	Front of the fist
Sempai	Niveau de dan	Dan level
Sensei	Niveau de dan	Niveau de dan
Seiza	Agenouillé. pos de salut	Kneeling position
Seireitsu	Alignez-vous	Line up
shihan	Niveau de dan	Dan level
Shin	Vérité	Truth
Shinden	sanctuaire	Sanctuary
Shinzen	Les ancêtres	the ancestors
Shiro	Blanc	White
Shita	Par-dessous	underside
Shiwari	casse	Breakage
Shomen	Devant, en avant	In front, ahead
Shotei	Paume de la main	palm of hand
Sokuto	Tranchant externe du pied	outer edge of the foot
Sosai	Grand maître	Great master
Soto	De l'extérieur	From outside
Sune	Tibia	Shin bone

Tame	Epreuve, test	Test
Tameshiwari	Test de casse	Breaking test
Tanden	Ventre	Underbelly
Tatami	Tapis de paille	Straw Mat
Tate	Vertical, debout	Vertical, standing
Tate kudasai	Levez-vous	Stand up
Te	Main	Hand
teisoku	bol du pied	ball of the foot
Tettsui	Poing marteau	Fist edge
Tobi	saut	jump
Toho	Main en gueule de tigre	hand in tiger mouth form
Tori	attaquant	Attacker
tsuki	Coup de main direct	On line hand strike
Tsukui	Cuillère	Spoon

Uchi	Interne, de l'intérieur	Inside, from the inside
Ude	Avant bras	Forearm
Uke	Défense, blocage	blocks
Uke	défenseur	Defender
Ura	Par derrière, à l'envers	Reverse
Uraken	Revers du poing (dessus des nilles)	backhand fist
Ushiro	Derrière	Rear

Waza	Technique	Technique
------	-----------	-----------



yakosuku	Conventionnel,	conventional
Yame	Fin, arrêtez	stop
Yasume	Repos, décontraction	Relax
yoï	préparation	ready
Yoko	Le côté	On side
Zarei	Salut	Bow
Zen	Etat de concentration	state concentration

postures

Dachi	Posture	Stance
Fudo dachi	Pos. neutre naturelle	Stable stance
Heiko dachi	Pos. pieds parallèles	Feet parallel stance
Heisoku dachi	Pos. pieds joints	feet together stance
Kake dachi	Pos. pieds croisés	Cross feet stance
Kamae dachi	Pos de combat ou de préparation	Fighting or Ready stance
Kiba dachi	Pos. du cavalier	Horse straddle stance
Kokutsu dachi	Pos. reportée sur la jambe arrière	back leg postponed stance
Kumite no kamae	Pos de combat	Fighting stance
Neko ashi dachi	Posture du chat	Cat stance
Shiko dachi	Pos. de sumo	Sumo stance
Sanchin dachi	Pos très stable	Very stable stance
Tsuru ashi dachi	Pos. de la grue	Crane stance
Uchi ashi ji dachi	Pos. du pigeon	Pigeon stance
Yoï dachi	Pos. de préparation	Ready stance
Zenkutsu dachi	Pos reportée sur la jambe avant	front leg postponed stance

les différentes formes de salut

Hanshi ni rei Shihan ni rei Sensei ni rei sempai ni rei	Salut envers les différents degrés d'instructeurs	Bow to different teachers
Otagai ni rei	Salut els uns envers les autres	Bow to each others
Shinden ni rei	Salut au temple	Bow to the sanctuary
Shinzen ni rei	Salut aux ancêtres	Bow to the ancestors
Shomen ni rei	Salut devant soi	Bow in front of us

les déplacements

Ashi	Les jambes, le pas (déplacement)	The step, displacement
Ido keiko	Formes de déplacements	Displacements forms
Oï Ashi	Pas glissé en commençant par la jambe qui est la 1 ^{ère} dans le sens du déplacement	glided step. begin by the first leg in the displacement sense
Oï Ashi Mae	Oï Ashi en avançant	Oï ashi moving forward
Oï Ashi Sagari	Oï Ashi en reculant	Oï ashi moving backward
Okuri Ashi	Pas chassé en commençant par la jambe qui est la 2 ^{ème} dans le sens du déplacement	step pushed.reverse movement of oi ashi
Fumi Ashi	Pas normal	Normal step
Kosa	pas croisé	Crossed step
Kumite no kamae	Pos de combat	Fighting stance
Mawari ashi	Un pas en tournant	Rotating step

termes d'arbitrage

Aïuchi	Pas de point	No point
Aka	Rouge	Red
Akushu	Poignée de main à la fin du combat	
Awasate ippon	2 demi point = 1 point2	2 half point = 1 point
chui	Avertissement, faute	Warning



Encho	Prolongation	Extension
Fukushin	Juge (de coin)	judge
Fukushin Shugo	Rappel des juges	gathering of judges
Gaeshi ou kashi	vainqueur	Winner
Ganmen Ouda	Coup de poing à la tête	punch to the head/face punch
Genten	pénalite	penalty
Genten Ichi	1 ^{ère} pénalité	first penalty
Genten Ni	2 ^{ème} pénalité	second penalty
Hajime	Commencez	begin
Hansoku	Disqualification	Disqualification
Hantei	Jugement	Judgement
Hantei Torimasu Hantei	Décision des juges	judges decision
Hikiwake	Match nul, égalité	Draw
Ippon	1 point	One point
IpponKashi	Victoire par ippon	judges decision
Jikan	Temps suspendu	Time stopped
Jogai	Sortie des limites	Out of limits
Kakenige	Incapacité physique de combattre	physical inability to fight
Kamaete	En garde	On guard
kiken	Abandon ou forfait	Waiver, failed
Kinteki	Coup au bas ventre	blow to the groin
Miezu	Technique non vue	no seen technic
Mubobi	Refus de combat	refusal to fight
Nakai	Entrez (sur le tatami)	Come in
Otagai Ni rei	Salut entre les combattants	bow between the fighters
Saiko Shinpan Sho	Juge supême	supreme judge
shikaku	disqualification	disqualification
Shiro	Blanc	White
Shobu	Combat officiel	formal fight
Shomen Ni Rei	Salut officiel	Bow to the officials
Shotei Oshi	poussée	push
Sushin	Arbitre central	referee
Sushin Ni Rei	Salut vers l'arbitre	Bow to the referee
Torimasen	Technique non valable	No valid technique
Tsukami	saisie	grabbing
tsuzukete	Continuez, combattez	continue
Waza ari	Demi point	Half point
yame	arrêtez	stop
Yusei	Décision des arbitres	Referee judgement
Yusei Kashi	Victoire par décision arbitrale	Arbitral decision win
zokko	reprenez	restart
Zu Tsuki	Coup de tête	blow with head

quelques expressions

arigato gosei mashita	Expression de remerciement	Thank you for teaching us
Fukuso mawashita	Réajuster la tenue en se tournant	get dressed by turning
Jissen kumite	Combat contact total	Full contact fighting
Jiyu kumite	Combat libre	Free fighting
Keiko hajime masu	Début de l'entraînement	The cou
Keiko owari masu	Fin de l'entraînement	End of training
Mokuso Yame	Ouvrir les yeux	To open your eyes
Tate kudasai	Levez vous	Stand up