



# LEXIQUE

---

**Novembre 2020**

Anza : Position assise avec les jambes croisées.

Age : Élever ou soulever.

Ashi : Pied ou jambe (comme dans Okuri-ashi-harai)

Ashi-no-yubi : Orteils.

Atama : Tête.

Atemi : Frapper.

Ayumi-ashi : Méthode de jeu de jambes en judo.

Barai : Balayage avec la jambe ou le pied (comme dans De-ashi-barai).

Batsugun : Attribution d'une promotion de grade sans examen formel.

Budo : Philosophie martiale ou militaire.

Butsukari : Exercice répété pour développer une habileté de projection.

Chiisai : Petit.

Chuo : Centre.

Dan : Grade de ceinture noire.

Do : Façon, philosophie, doctrine, raison, principe, vertu.

Dojime : Serrement du corps en ciseau (interdit en compétition).

Dojo : Endroit où s'entraîne un club de judo.

Dori : Prise (comme dans Kata-ashi-dori).

Eri : Col du judogi (comme dans Okuri-eri-jime).

Fusegi : Défense.

Fusen : Par défaut (comme dans Fusen-gachi ou victoire par défaut).

Gachi (Kachi) : Gagner, remporter la victoire.

Gaeshi (Kaeshi) : Contre-attaque ou renversement (comme dans Sumi-gaeshi).

Gari (Kari) : Action de faucher (comme dans O-soto-gari).

Garami : Enchevêtrer ou enrouler (comme dans Ude-garami).

Gatame : Coincer ou bloquer (une articulation) (comme dans Kata-gatame ou Ude-gatame).

Geta : Souliers traditionnels en bois portés au Japon.

Gi (Judogi) : Uniforme de judo.

Godan : 5e dan de ceinture noire.

Gokyu : Ceinture jaune.

Gokyo-no-waza : cinq classifications des techniques mises au point par le Kodokan en 1905. Il s'agit de la première forme normalisée d'enseignement des techniques de projection.

Goshi (Koshi) : Hanche (comme dans O-goshi)

Goshin jutsu : Kata d'auto-défense.

Goshin-ho : Méthode d'auto-défense.

Guruma : Roue (comme dans Kata-guruma).

Gyaku : Inversé (comme dans Gyaku-juji-jime).

Ha : Côté (comme dans Kata-ha-jime).

Hachidan : 8e dan de ceinture noire.

Hadaka : Découvert (comme dans Hadaka-jime).

Haisha : Perdant.

Hajime : Commencez (commande des arbitres pendant un combat).

Hando-no-kuzushi : réaction à l'instabilité. Implique la façon dont l'adversaire réagit à l'attaque.

Hane : Action de rebond (comme dans Hane-goshi).

Hansoku-make : Enfreinte des règlements dans un combat.

Happo : Huit côtés ou directions (comme dans Happo-no-kuzushi ou 8 directions de déséquilibre développées dans le judo du Kodokan).

Hara : Abdomen (comme dans Hara-gatame).

Harai (Barai) : Balayage avec la jambe ou le pied (comme dans Harai-goshi)

Henka-waza : Techniques contre l'attaque d'un adversaire.

Hidari : Gauche (comme dans Hidari-jigo-tai ou Hidari-shizen-tai).

Hiji : Coude (comme dans Hiji-makikomi, Kansetsu-waza)

Hiki-te : Tirer la main.

Hikiwake : Égalité.

Hikkomi : Tirer vers (comme dans Hikkomi-gaeshi).

Hishigi : Écraser (comme dans Ude-hishigi-waki-gatame).

Hiza : Genou (comme dans Hiza-guruma).

- Hon : De base ou fondamental (comme dans Hon-kesa-gatame).
- Hontai : Posture de base.
- Ichiban : Premier, le meilleur.
- Ikkyu : Ceinture brune.
- Ippon : Point complet.
- Itsutsu : Cinq formes (comme dans Itsutsu-no-kata).
- Jigotai : Posture défensive (basse).
- Jiku-ashi : Pivoter la jambe.
- Jime (Shime) : Étrangler (comme dans Hadaka-jime)
- Jita Kyoei : Bien-être et bénéfice mutuels.
- Jo-gai : Hors de l'aire de combat.
- Jo-nai : Dans l'aire de combat.
- Jo-seki : Sièges supérieurs.
- Ju : Principe de douceur, céder.
- Judan : 10e dan de ceinture noire.
- Judo : Voie de la souplesse.
- Judo-gi : Uniforme de judo.
- Judoka : Athlète qui pratique le judo, qui étudie le judo.
- Ju-no-kata : Formes de « douceur ».
- Juji : Croiser (comme dans Juji-jime)
- Junbi-undo : Exercices d'échauffement.
- Jutsu (Jitsu) : Habileté, art, technique.
- Kaeshi/Gaeshi : Contrer (comme dans Kaeshi-waza).
- Kaiten : Rotation.
- Kake : Accrocher ou attaquer.
- Kami : Plus élevé, de grade ou de rang supérieur (comme dans Kami-shiho-gatame)
- Kappo : Méthode de réanimation.
- Kata : Simple ou épaule ou forme (comme dans Kata-juji-jime or Kata-gatame ou Nage-no-kata).
- Katame/gatame : Assurer, rendre fort ou ferme, garder.

Katame-waza : Techniques de prises.

Kami : Supérieur (comme dans Kami-shiho-gatame).

Katame-no-kata : Formes de prises.

Katsu : Techniques de Kappo.

Kawazu-gake : Entrelacement des jambes, technique de projection illégale en combat de judo.

Keiko/Geiko : Pratique.

Ken-ken : Expression qui veut dire « allez, allez » (comme dans Ken-ken Uchi-mata).

Kesa : Foulard (comme dans Kesa-gatame).

Kiai : Cri pendant l'exécution d'une technique, expression de l'esprit et de la source d'énergie.

Kiken-gachi : Gagner en raison d'une blessure.

Kibisu : Talon (comme dans Kibisu-gaeshi).

Kime-no-kata : Formes de décisions.

Kinsa : Légère supériorité ou infériorité.

Kinshi-waza : Technique interdite.

Ki-o-tsuke : Porter à l'attention.

Ko : Mineur (comme dans Ko-soto-gari).

Kodansha : Détenteur du rang de Godan (5e dan de ceinture noire) ou plus élevé.

Kodokan : Institution originale de judo établie par le Professeur Jigoro Kano en 1882.

Kohai : Membre junior d'un dojo.

Kokoro : Esprit, caractère, cœur et mentalité.

Komi : Tirer (comme dans Tsuru-komi-goshi).

Kosen : Une variante de l'ensemble de règles de compétition de judo Kodokan. Les règles du judo de Kosen permettent de mettre davantage l'accent sur le Ne-waza (techniques au sol) que dans le judo de compétition et il est parfois considéré comme un style distinct de judo.

Koshi (Goshi) : Hanche (comme dans Koshi-guruma).

Koshiki-no-kata : Formes d'ancienneté.

Koshi/goshi-waza : Projection par la hanche.

Ko-waza : Technique mineure.

Kubi : Cou.

Kudan : 9e dan de ceinture noire.

Kumi-kata : Techniques de prise de base.

Kuzure : Variation (comme dans Kuzure-kesa-gatame).

Kuzushi : Déséquilibrer ou bouculer.

Kyu-sho : Points vitaux.

Maai : Distance entre deux combattants.

Mae : Avant.

Mae-ukemi : Chute avant (aussi appelée Zenpo-ukemi).

Maita : Expression qui veut dire « J'abandonne » et montrée en se soumettant ou en tapant.

Makikomi : Enrouler autour (comme dans Soto-makikomi).

Makura : Variation (comme dans Kuzure-kesa-gatame).

Mata : Cuisse (comme dans Uchi-mata).

Mate : Attendez.

Migi : Droite (comme dans Migi-jigo-tai ou Migi-shizen-tai).

Mondo : Questions et réponses.

Morote : Deux mains (comme dans Morote-seoi-nage).

Mudansha : Détenteur d'une ceinture autre que noire.

Mune : Torse (comme dans Mune-gatame).

Nage : Projeter.

Nage-no-kata : Formes de projection.

Nage-komi : Pratique de projections.

Nage-waza : Techniques de projection.

Nami : Commun, usuel (comme dans Nami-juji-jime).

Ne-waza : Techniques de prises (comme dans Osae-waza (technique d'immobilisation), Shime-waza (technique d'étranglement) et Kansetsu-waza (clé de bras).

Nidan : 2e dan de ceinture noire.

Nihon (Nippon) : Japon.

Nikkyu : Ceinture bleue.

O : Majeur (comme dans O-goshi).

Obi : Ceinture de judo (comme dans Obi-goshi).

Okuri : Glisser (comme dans Okuri-eri-jime).

Osae : Immobiliser, restreindre, garder au sol (comme dans Osae-waza).

Osae-komi : Exécuter une immobilisation (comme dans Osae-komi-waza).

Otagai-ni-rei : Se saluer.

Otoshi : Tomber (comme dans Tani-otoshi).

O-waza : Technique majeure.

Randori : Combat d'entraînement.

Rei : Salut.

Rei-ho : Procédure de salut.

Renraku : Série, combinaison (comme dans Ranraku-waza).

Renshu : Exécuter des exercices d'entraînement.

Ritsurei : Salut debout.

Rokkyu : Ceinture blanche.

Rokudan : 6e dan de ceinture noire.

Ryote : À deux mains (comme dans Ryote-jime).

Sandan : 3e dan de ceinture noire.

Sankaku : Triangle, 3 angles ou coins (comme dans Sankaku-jime).

Sankyu : Ceinture verte.

Sasae : Bloquer.

Seiryoku Zenyo : Efficacité maximale avec effort minimal.

Seiza : S'asseoir en position formelle.

Sempai : Membre senior d'un dojo.

Sen : Initiative d'utiliser une habileté mentale ou technique pour avoir le dessus sur un adversaire.

Senshu : Athlète, compétiteur.

Sensei : Professeur ou instructeur.

Sensei-ni-rei : Salut au Sensei.

Sen-no-sen : Initiative supérieure lorsqu'une personne attaque l'adversaire avant qu'il n'ait l'occasion d'attaquer. Enlever l'occasion à l'adversaire. Anticiper.

Seoi : Transporter sur le dos (comme dans Seoi-nage).

Shiai : Compétition.

Shiai-jo : Aire de combat.

Shichidan : 7e dan de ceinture noire.

Shido : Pénalité légère, instruction.

Shihan : Maître enseignant.

Shiho : Quatre coins (comme dans Yoko-shiho-gatame).

Shime : Écraser ou étrangler (comme dans Shime-waza).

Shimpan : Arbitre.

Shin : Sincère, vrai, foi, réel, authentique, application mentale de la sincérité.

Shin Gi Tai : Le système coordonné de Shin (application mentale de la sincérité), Gi (application technique réaliste) et Tai (application physique qui souligne l'importance de la forme physique).

Shisei : Posture.

Shizen-tai : Posture naturelle de base.

Shodan : 1er dan de ceinture noire.

Shomen : Avant du dojo.

Shomen-ni-rei : Salut vers l'avant du dojo.

Shosha : Gagnant.

Shu-shin : Arbitre en chef.

Sode : Manche (comme dans Sode-tsuru-komi-goshi).

Sono-mama : Ne pas bouger.

Sore-made : C'est tout. Phrase utilisée par les arbitres pour indiquer la fin du combat.

Soto : Extérieur (comme dans Soto-makikomi).

Sukashi : Une contre-attaque ou une fuite d'attaque de l'adversaire (comme dans Uchi-mata-sukashi).

Sukoshi : Un peu.

Sukui : Ramasser (comme dans Sukui-nage).

Sumi : Coin (comme dans Sumi-otoshi).

Sutemi-waza : Techniques de sacrifice.

Tachi : Être debout, debout (comme dans Tachi-waza).

Tachi-shobu : Combat debout.

Tachi-waza : Techniques de projection incluant Te-waza (techniques de main), Koshi-waza (techniques de hanche), Ashi-waza (techniques de jambe) et Sutemi-waza (techniques de sacrifice).

Tai : Corps (comme dans Tai-otoshi).

Taisabaki : Gestion du corps, mouvement du corps.

Tandoku-renshu : Exercice effectué seul.

Tani : Vallée (comme dans Tani-otoshi).

Tatami : Tapis de judo.

Tate : Chevaucher (comme dans Tate-shiho-gatame).

Te : Main (comme dans Te-guruma).

Te-waza : Projection de main.

Toketa : Commande d'un arbitre pour relâcher ou arrêter une prise.

Tokui : Technique efficace ou préférée (comme dans Tokui-waza).

Tomoe : Cercle (comme dans Tomoe-nage).

Tori : Personne qui exécute une technique.

Tsugi-ashi : Mouvement qui suit le pied, forme de jeu de jambes.

Tsuki : Pousser (comme dans Tsuki-komi-jime).

Tsukuri : Se placer pour exécuter une technique.

Tsuri : Soulever (comme dans Harai-Tsuri-komi-ashi).

Tsuri-komi : Action de soulever et de tirer vers le corps (comme dans Ttsuri-komi-goshi).

Tsuri-te : Main qui lève.

Uchi : Intérieur (comme dans O-uchi-gari).

Uchi-komi : Exercice répété sans projection.

Ude : Bras (comme dans Ude-gatame; Ude gashi).

Uke : Personne qui se défend contre une technique de judo.

Ukemi : Exercices de chute (latérale, arrière, avant).

Uki : Flottant (comme dans Uki-otoshi).

Unbo : Exercices, callisthénie.

Ura : Dos (comme dans Ura-nage).

Ushiro : Inverse ou arrière (comme dans Ushiro-kesa-gatame).

Ushiro-ukemi : Brises-chute arrière (aussi appelés Koho-ukemi).

Utsuri : Changement ou transfert (comme dans Utsuri-goshi).

Waki : Aisselle (comme dans Waki-gatame).

Waza : Technique.

Waza-ari : Un demi-point.

Waza-arei-awasete Ippon : Deux waza-aris donnent un ippon.

Yakusoku renshu/geiko : Pratique acceptée.

Yama : Montagne (comme dans Yama-arashi, ou tempête en montagne).

Yame : Arrêtez.

Yoko : Côté (comme dans Yoko-shiho-gatame).

Yoko-sutemi-waza : Projection latérale de sacrifice.

Yoko-ukemi : Chute latérale (aussi appelée Sokohu-ukemi).

Yondan : 4e dan de ceinture noire.

Yonkyu : Ceinture orange.

Yoshi : Continuez.

Yudansha : Détenteur d'une ceinture noire.

Yusei-gachi : Victoire en raison d'une performance supérieure.

Zarei : Salut formel assis.

Zen : Vertu, bonté.

Zenpo-kaiten : Roulade avant.

Zori : Sandales faites en paille.