

Deux ou trois choses sur le judo

Les premières lignes rédigées de ce document l'ont été à destination d'un jeune public puis sont rapidement passées à l'attention du débutant tout âge confondu ; elles sont à ce jour destinées « aux » *judoka* sans limite aucune, tant ces « choses » ordinaires sont les bases de la culture du *judo*. Mon but n'est pas de rédiger un nouveau livre sur le domaine mais simplement de rappeler ces « petites choses » de l'alentour, c'est-à-dire l'ordinaire concret du *dojo* en quelques pages. Ce n'est pas une nomenclature, ni une méthode d'apprentissage que l'enseignant développe lui-même lors de ses cours, ni un historique, car il existe pléthore d'ouvrages sur ces sujets, édités, réédités, copiés voire épuisés mais toujours consultables. Par contre, le lecteur trouvera, çà et là, le complément indispensable aux cours de son enseignant et s'il le souhaite, approfondira par l'orientation bibliographique proposée.

Ce texte, existant uniquement sous forme électronique et gratuit, évoluera dans le temps, notamment à l'aide de vos remarques car je sais qu'il sera lu par mes élèves, par mes pairs et par mes amis japonais.

Quant au titre, clin d'œil à Yves Klein (pour le vide), à Jean-Luc Godard (pour la banlieue) et à Christian Boltanski (pour les ténèbres).

À Dante, Catherine, Roger, Claude, Philippe, Hubert, Frédéric, Tokio, Angelo, Akiko, Emi, Michiko et quelques milliers d'autres : merci.

« *Connaître le judo commence par la maîtrise des très petites choses, les plus insignifiantes en apparence.* »
INOgai Tadao (1908-1978)

Une brève, très brève origine du judo

De tous temps et en tous lieux, par instinct de survie, l'homme a développé des moyens corporels personnels de défense à mains nues lorsqu'il était dépourvu d'« armes ». Au Japon, dès le VIII^e siècle, ces techniques furent améliorées, répertoriées et enseignées en secret dans diverses « Écoles » (*Ryu*). Ce n'est que durant l'époque Muromachi (1336-1573) qu'elles prennent de l'importance et le nom de *jujutsu* (techniques de la souplesse). Cette panoplie de techniques martiales constitue l'ancêtre du *judo*, terme qui existait déjà sans posséder ses valeurs actuelles.

Le 28 octobre 1860 naquit à Mikage (quartier de la ville de Kobe), un frêle individu de santé fragile, KANO Jigoro, qui dut se tourner vers le sport pour se développer physiquement : gymnastique et baseball, ce dernier, tout juste implanté au Japon. Entré à l'université de Tokyo à dix-sept ans pour y entreprendre des études supérieures de littérature et de sciences, il pousse un jour la porte du *dojo* de FUKUDA Hachinosuke — grand expert en *jujutsu*, *Tenjin shinyo Ryu* — et c'est la révélation, la passion. KANO étudie sans relâche, effectue des recherches sur les méthodes ancestrales et aboutit très vite à sa propre méthode, éliminant les techniques dangereuses pour créer, en 1882 (il n'a que vingt-deux ans !), un *jujutsu* comme moyen d'éducation populaire en fondant le Kodokan (« *bâtiment où l'on rend le principe manifeste* »). Il faudra attendre 1912 pour que le terme *judo* tel que nous le connaissons actuellement voit le jour et 1915 pour que KANO Shihan (maître fondateur) exprime ainsi par écrit le but profond du *judo* : « *se réaliser et contribuer à la société* », avec pour méthode : « *utiliser de la façon la plus efficace possible, la force du corps et celle de l'esprit* ». Toute sa vie durant, il militera en faveur du caractère éducatif et surtout pacifique du *judo* (nous sommes à la veille de la Seconde Guerre mondiale) en portant la bonne parole à travers l'Europe et les États-Unis. Au retour de la réunion du Comité olympique international au Caire, il décède le 4 mai 1938 sur le bateau (le *Hikawa Maru*), deux jours avant son arrivée au pays du Soleil-Levant (dénommé *Nippon* et signifiant « soleil » + « origine »).

L'espace de l'étude

Le *judo* se pratique essentiellement dans un *dojo* (lieu où la « voie » est étudiée) et n'est pas un espace ordinaire. Une ambiance particulière en émane par la présence des tapis (*tatami*) au bord desquels sont alignées les sandales (*zori*) des *judoka*, où l'effigie de KANO Jigoro figure en bonne place, où ordre et discipline règnent sous l'autorité d'un enseignant (*sensei*).

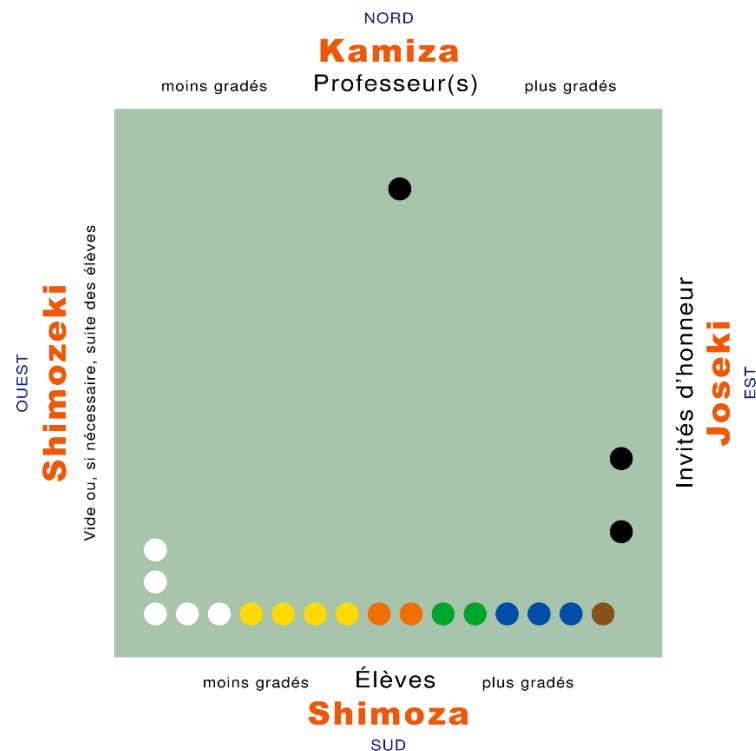
Les différents côtés ont une importance, ce qui n'est pas toujours évident à respecter dans les salles dédiées à différentes activités sportives et physiques. Cependant, l'espace traditionnel est orienté comme suit.

– Au Nord est le *Kamiza* (« place d'honneur »), là où figurent les portraits du ou des maîtres fondateurs (*Shihan*) et où se place l'enseignant (*sensei*) ;

– au Sud se place *Shimoza* (« place inférieure »), l'entrée au *dojo* et où se rangent les élèves, du plus gradé (côté *Joseki*) au moins gradé (côté *Shimozeki*) ;

– à l'Est se situe le *Joseki* (« côté supérieur »), réservé aux invités et aux assistants, voire aux plus gradés lorsque la place fait défaut ;

– à l’Ouest se situe *Shimozeki* (« côté inférieur »), généralement inoccupé ou éventuellement, si la place manque, la suite des moins gradés.



- Le *tatami*

Certainement le composant de l’habitat japonais devenu le plus banal, connu de par le monde entier. À l’origine, simple rectangle de paille de riz recouvert d’une natte de jonc (*igusa*), le *tatami* laisse la place aujourd’hui à des composants modernes, ceux que nous connaissons dans nos salles (de nombreux autres matériaux ont contribué à sa fabrication : du coton, de la rabane, du *Carex*, etc.). Si le *judoka* l’utilise couramment sans lui toujours prêter une attention particulière, il représente encore un attachement certain au collectif, emblème de l’habiter japonais (*sumai*). Si ses cotes fluctuent d’une région à une autre, il est le référent d’une unité de mesure (le *jo*) et permet d’évaluer instantanément les dimensions d’une pièce ou d’en concevoir les proportions. Au Japon, si le *tatami* standardisé mesure 6,3 *shaku* de long et moitié de largeur, celui du *judoka* ne fait que 6 *shaku* sur 3, soit un module de 1 *jo* (attention, il existe le *jo* « surface » et le *jo* « longueur » mais ils ne s’écrivent pas avec le même *kanji*). Reprenons. Six *shaku* égal un *po*, correspondant à l’envergure d’une personne (*hiro*) allongée ou deux assises confortablement côte à côte, d’où l’importance pour notre pratique et particulièrement celle des *kata*, lié à l’espace corporel. Sachant que le *shaku* vaut $\pm 30,3036$ cm (soit approximativement un pied (*foot*) ou douze pouces (*inches*), histoire d’apporter de la confusion...), au *judo* le *tatami* japonais mesure $\pm 1,82$ m x 0,91 m... tandis que les *tatami* français mesurent 1 m x 2 m. (Rassurez-vous, les Japonais ont adopté le système métrique depuis le début du XX^e siècle !)

La tenue

La tenue de *judo* se transporte toujours dans un sac (jamais sur soi dans la rue !) et le pratiquant (*judoka*) doit se changer au vestiaire (jamais aux abords des *tatami*). Pour pratiquer, le *judoka* est pieds nus et porte un vêtement blanc, résistant et adapté : le *judogi* (et non un *kimono*, qui lui, est un vêtement de ville). Le pantalon (*zubon*) est tenu par un cordon, la veste (*uwagi*) est croisée revers gauche devant (aussi bien pour les filles que pour les garçons) et maintenue par une ceinture (*obi*). Le *judogi* est lavé régulièrement. Le *judoka* veille à sa propreté corporelle, à avoir les ongles des doigts et des orteils coupés court, à enlever ses bijoux et lunettes (sauf prescription médicale), à attacher ses cheveux si nécessaire. Les garçons sont torse-nu sous la veste (*uwagi*) alors que les filles portent un maillot blanc au ras du cou et à manches longues. Pour se déplacer du vestiaire à la salle (*dojo*), le *judoka* enfle des sandales (*zori*) qu’il quitte aux bords des tapis (*tatami*).

- Plier le *judogi*

Sans qu’une méthode de pliage plus qu’une autre soit recommandée, le *judogi* est rangé, entreposé de façon à lui garantir une forme certaine ou minimiser les faux-plies qui pourraient, par répétitions, l’endommager

prématurément (par exemple, le col doit toujours être à plat, ne subir aucune contrainte). Les vues ci-dessous illustrent une méthode qui a fait ses preuves (également recommandée par le fabricant KuSakura®).



Poser le pantalon sur la veste grande ouverte sur une surface plane puis refermer les manches par-dessus enfin, un dernier pli et le tour est joué.

La ceinture

La ceinture (*obi*) permet de tenir fermée la veste (*uwagi*) du *judogi*. Elle indique également, par sa couleur ou éventuellement ses « barrettes », le grade du *judoka*. Il existe, en plus du grade — bien que cette coutume tende à disparaître —, une ceinture marquée d'un liseré blanc, réservée aux femmes. Le nom du propriétaire, blason (*mon*), maxime ou date importante peuvent figurer sur la ceinture en signe de reconnaissance d'appartenance. La légende raconte que, seul, le *judoka* connu de tous par ses prouesses et qualités peut se permettre le luxe de posséder une ceinture exclue de tout signe, de part cette juste notoriété.

La ceinture fait toujours deux fois le tour de la taille et se noue sur le ventre à l'aide d'un nœud plat (souvent simple, parfois double). De préférence — certains enseignants y sont très attachés —, elle « ne croise pas » dans le dos et, pour se faire, soit le *judoka* l'enroule autour de lui (comme indiqué ci-dessous), soit il fait passer l'un des deux brins sous le tour de taille ainsi formé avant de les nouer.

Ci-dessous figure une méthode pour mettre sa ceinture mais en coinçant les brins dans le tour de taille pour améliorer son maintien lors de la pratique. (Dans la méthode « classique », un nœud plat simple est effectué juste après le dessin 4., sans passer sous les brins de tour de taille.)



Merci au *judoka* dont j'ignore malheureusement le nom et qui a su, mieux que quiconque, produire ces dessins particulièrement explicites.

Les grades

Le *judo* commence réellement à la ceinture noire mais auparavant, en fonction de l'âge (voir ci-dessous pour la France selon les préconisations de la Fédération française de judo, jujutsu, kendo et disciplines associées, FFJDA), des connaissances et des attitudes acquises, l'enseignant (*sensei*) peut remettre des ceintures de couleur (des *kyu*) et, éventuellement, des grades intermédiaires, les « barrettes » représentant des degrés (*dan*). (Au Japon, deux ceintures seulement sont — ou *étaient* — utilisées pour distinguer les *kyu*, la blanche, du 6^{ième} au 4^{ième} *kyu* et la marron, du 3^{ième} au 1^{er} *kyu*).

ceinture blanche, 4-6 ans

ceinture blanche 1 liseré jaune ou 1 barrette, 5 ans

ceinture blanche 2 liserés jaunes ou 2 barrettes, 6 ans

ceinture blanche-jaune, 7 ans

ceinture jaune (5^{ième} *kyu*), 8 ans

ceinture jaune-orange, 9 ans

ceinture orange (4^{ième} *kyu*), 10 ans

ceinture orange-verte, 11 ans

ceinture verte (3^{ième} *kyu*), 12 ans

ceinture verte-bleue n'existe pas (ou plus)

ceinture bleue (2^{ième} *kyu*), 13 ans

ceinture violette (1^{er} *kyu*, exceptionnellement avant 14 ans)

ceinture marron (1^{er} *kyu*), 14 ans

La ceinture noire (1^{er} *dan*, 15 ans minimum à date anniversaire) et les *dan* suivants, ne sont pas délivrés par l'enseignant (*sensei*) mais par un jury qui note une prestation technique (tout ou partie de *kata* et démonstration de la nomenclature) à laquelle le *judoka* doit ajouter des points obtenus en compétition ou en rencontre sportives (les *shiai*).

Il existe dix degrés (*dan*) à cette ceinture noire par contre, la couleur de ceinture change :

ceinture noire, du 1^{er} au 5^{ième} *dan*,

ceinture blanche-rouge, du 6^{ième} au 8^{ième} *dan*,

ceinture rouge, pour les 9^{ième} et 10^{ième} *dan* et enfin, comme un retour aux sources, la

ceinture blanche (mais plus large)... et pour après.

À ce jour, l'unique ceinture blanche (12^{ième} *dan*) a été remise, à titre posthume, à KANO Jigoro *Shihan*.

Le Code moral

Le *judo* est une activité physique et sportive, de combat, exercée dans le sens du jeu, de l'épanouissement personnel et celui de la société en général, comportant des règles très strictes, visant à respecter son partenaire, à ne pas le blesser. C'est dans cet esprit qu'un « code moral » a vu le jour, créé en 1985 par un *judoka* français, Bernard MIDAN (8^{ième} *dan*), reposant sur les *Sept vertus du Bushido* qui sont : droiture (*gi*), courage (*yu*), bienveillance (*jin*), respect (*rei*), sincérité (*makoto*), honneur (*meiyo*), loyauté (*chugo*). État d'esprit avec lequel tout *judoka* doit se comporter au *dojo* comme dans la vie de tous les jours (à la maison, à l'école, au travail, dans la rue...). Ce Code moral du *judoka* regroupe les huit valeurs suivantes :

- la politesse (le bon comportement qui permet de respecter les autres),
- le courage (affronter le danger, la souffrance, malgré la peur),
- la sincérité (dire sa pensée sans mentir),
- l'honneur (le sentiment d'être fier de ses actes sans chercher à se valoriser, à se mettre en avant),
- la modestie (faire ou réussir quelque chose sans se vanter),
- le respect (écouter une personne dont on reconnaît les qualités ou l'expérience),
- le contrôle de soi (rester calme lorsque la colère monte ou que la joie déborde),
- l'amitié (le fait de bien aimer quelqu'un et d'avoir plaisir à le voir, à lui parler, à partager avec lui).

Trois maximes

- *Seiryoku zenyo*

Dans cette expression, *zenyo* signifie « faire bon usage de », « faire un bon emploi de », « tirer un bon parti de » et *seiryoku*, « énergie », « vigueur », donc « utiliser l'énergie à bon escient ». Non pas comme un « minimum d'effort » trop souvent mal interprété mais l'effort justement dosé pour une efficacité certaine, ni trop ni pas assez, c'est-à-dire trouver le bon subterfuge pour vaincre plus fort physiquement que soi : « utilisation aux mieux de l'énergie ».

- *Jita yuwa kyohei* ou simplement *Jita kyoei*

Une fois de plus, les images offertes par ces mots sont riches de sens. Ainsi, *kyohei* signifie « lever l'armée », *yuwa* « réconciliation », « accord », « bonnes relations » et *jita* « soi-même ». Inéluctablement force avec les autres mais, par mes connaissances, j'apporte à la société : « prospérité mutuelle pour moi-même et les autres ».



Seiryoku Zenyo (à gauche) et *Jita Kyoei* (à droite), deux calligraphies de la main même de Kano Jigoro, extraites de Collectif Kano Sensei Biographic Editorial Committee, *Jigoro Kano and the Kodokan, An Innovative Response to Modernisation*, page 42.

- *Shin, gi, tai*

Ces trois éléments sont les maîtres-mots du *judoka*, consolidés par la ceinture noire. Tout d'abord, notons l'importance de l'ordre de lecture de ces mots qu'il convient de restituer selon l'inversion grammaticale due à la langue japonaise. Le mot *tai* signifie « forme », « style », c'est l'idéogramme qui forme le mot *jintai* « corps » ou *jinshin* « corps humain » ; *gi* se retrouve dans *gijutsu* comme « *tekhne* », « production » et *giho*, la « technique, en tant que moyen » ; enfin, *shin* a maintes significations, résumées sous le mot « cœur » aussi bien comme l'organe (*shinzo*), l'âme (*kokoro*), le noyau (*kabushin*) ou l'esprit (*seishin*). Nous voyons bien ici l'interférence de ces trois mots les rendant indissociables et la difficulté d'une traduction trop souvent simplifiée par « corps-technique-esprit ». Retenons que ces trois éléments constituent, à tout âge (jeune ou vieux), un mode de comportement, efficace, dans une harmonie à parts égales.

Le salut

Le *judo* commence et finit par un salut (*rei*). Il ne représente pas une quelconque soumission à l'enseignant (*sensei*) ou à une religion mais marque ainsi un engagement total et loyal, affirme un signe de respect avec le lieu, les partenaires, l'enseignant, les anciens, grâce à qui le *judoka* va pouvoir progresser. Un salut omis est synonyme d'un *judo* superficiel.

- Salut debout (*ritsurei*)

Les talons sont joints et les pointes de pieds écartées, formant un triangle (symbole de paix). Les mains, détendues le long du corps, se posent sur les cuisses (traditionnellement devant pour les femmes, sur le côté pour les hommes), doigts vers le bas pendant que, simultanément, le corps, dos droit et tête dans son prolongement, s'incline jusqu'à ce que le bout des doigts rencontre la partie supérieure des genoux. Un léger temps d'arrêt est marqué avant de se redresser et revenir à la position initiale.

- Salut à genou (*zareai*)

Depuis la station debout : talons joints et pointes de pieds écartés, formant un triangle (symbole de paix), mains, détendues le long du corps. Simultanément, les mains se posent sur les cuisses, doigts légèrement tournés vers l'intérieur pendant que le genou gauche, en premier, se pose là où reposait le pied gauche puis vient le genou droit, le *judoka* se retrouve ainsi droit sur ses genoux, orteils fléchis, « accrochés ». Dans la continuité du mouvement, le *judoka* s'assoit sur ses talons, étendant ses orteils à plat au sol, les gros orteils en contact (pieds non superposés), genoux écartés d'environ deux poings (traditionnellement serrés pour les femmes), les coudes le long du corps, dos droit, épaules détendues. Les mains glissent ensemble sur les cuisses (en ce qui concerne le *judo*) pour se poser devant les genoux, pouces contre pouces, doigts se rejoignant pour former un triangle, le corps s'incline vers l'avant sans décoller les fesses des talons, dos droit et tête dans son

prolongement. Un léger temps d'arrêt est marqué avant de revenir en position assise (*seiza*). Pour se relever, le protocole est inversé : droit sur les genoux orverts « accrochés », genou droit puis gauche pour revenir à la position initiale, talons joints et pointes de pieds écartés sur les mêmes appuis qu'au départ.

- Arrivée et départ

À chaque entrée et à chaque sortie du tapis (*tatami*), un salut debout (*ritsuei*) est effectué par le *judoka*, en direction du *Kamiza*. Le *judoka* quitte ses sandales (*zori*) au bord du tapis (côté *Shimoza*) et entre jambe opposée au côté *Joseki* (généralement jambe gauche) pour effectuer un salut debout (*ritsurei*). Le protocole est inversé pour sortir.

- Début et fin de séance

La séance de *judo* débute par le salut, commandé généralement par l'élève le plus gradé, le plus ancien (*senpai*). Un premier salut à genou (*zareii*) à l'attention du *Kamiza* (place d'honneur), vers qui enseignés et enseignants se tournent (le ou les enseignants tournent alors le dos aux élèves) : « — *Shomen ni... Rei !* » ; un second, adressé au corps enseignant, ce dernier refait face aux élèves qui le saluent en premier, l'enseignant (*sensei*) retourne le salut en un second temps : « — *Sensei ni... Rei !* » ; un troisième, tous ensemble, en signe d'appartenance à la communauté : « — *Otagai ni... Rei !* ». En fin de séance, l'ordre du protocole est inversé : élèves, enseignant, *Kamiza*. Durant ses saluts, en silence, les élèves suivent le rythme de l'élève le plus haut gradé (*senpai*), sans le devancer.

- À chaque rencontre

Toutes les séances d'étude avec un partenaire commencent et se terminent par un salut. Salut debout (*ritsurei*) lors d'un travail debout (*tachi waza*), salut au sol (*zareii*) pour un travail au sol (*ne waza*). Bien sûr, avant de se saluer, le *judogi* doit être correctement ajusté.

Du japonais

En *judo*, le vocabulaire utilisé est en japonais, même si les enseignants (*sensei*) utilisent quelques fois le français en doublon. Pour faciliter la lecture de cette langue, sans obligation d'apprendre les idéogrammes (*kanji*, *hiragana* et *katakana*), un génial personnage, James Curtis HEPBURN invente (en 1887) une retranscription phonétique, le *romaji*. Attention, comme cette méthode vise à reproduire des sonorités, il est totalement incongru, par exemple, d'y adjoindre des marques de pluriel ou de féminité ; d'autant plus que genre et nombre n'existent pas en grammaire japonaise (un *judoka*, une *judoka*, des *judoka*)...

La langue japonaise étant agglutinante, un signe diacritique (apostrophe, tiret, point, point médian) est quelquefois employé pour marquer des césures internes (comme le prénom Jun'ichirō ou, mieux Jun-ichirō).

Les voyelles sont proches de l'italien :

- *e* se prononce *é* (*matte* ne se dit pas « mate » mais « mater »), sauf en début de syllabe où il se prononce presque *ye* ;

- *u* se prononce *ou* (*uki* se lit « ou qui »), sauf après *s* et devant *m* ou à la fin des mots où il s'élide et correspond à notre *e* muet ;

- pas trop de problème pour les *a*, *i* et *o* qui conservent le son français.

- *g* est toujours dur (*ge* se lit « gué »).

- *r* se prononce presque comme notre *l* (*barai* s'entend « bas l'ail »).

- *s* est toujours sourd, même entre deux voyelles, il ne se lit jamais *z* (*gesa* se lit « gai sa »).

- *sh* se prononce *che* alors que *ch* se prononce *tch*.

Un macron (souvent remplacé par un accent circonflexe par ignorance de la typographie) est quelques fois positionné au-dessus d'une voyelle pour l'allonger (*judo* devrait s'écrire *jūdō*). Certains rédacteurs doublent la voyelle à allonger : ce qui est impropre.

Enfin, pour les noms de personnes, à l'inverse de notre culture, l'usage du japonais traditionnel veut que le patronyme précède le nom personnel (le prénom) : KANO Jigoro mais Victor HUGO.

Le vocabulaire

Voici quelques mots ou expressions que l'enseignant (*sensei*) utilise régulièrement, en plus du nom des techniques (*waza*) ; le sens retenu ici est majoritairement celui qui concerne le *judo* car il existe de nombreux homophones. Ce petit lexique aide également à la compréhension des noms de la nomenclature.

arashi = ouragan, tempête, orage, tourmente

ashi = pied et aussi : jambe (avec calligraphie différente)

ashi waza = technique de pieds, de jambes

atama = crâne

atemi = coup frappé

ayumi ashi = marche normale

barai ou *harai* (en début de phrase) = balayage (*De ashi barai* mais *Harai goshi*)
basami ou *hasami* (en début de phrase) = des ciseaux
boken = sabre d'entraînement en bois
dan = degré, niveau, grade
de = sorti, avancé
do ou *michi* = voie, chemin
dojo = lieu où la « voie » est pratiquée, étudiée, où le *judoka* exerce (signifie aussi : sol, terre)
dori = saisie
eri = revers
gaeshi ou *kaeshi* (en début de phrase) = contre-attaque, renversement
gake = accrochage
garami = enroulé
gari = fauchage
gatame ou *katame* (en début de phrase) = contrôle (*Hon gesa gatame* mais *Katame no kata*)
geiko = exercice, entraînement
gesa ou *kesa* (en début de phrase) = en travers (*Gesa gatame* mais *Hon gesa gatame*)
gi = technique, savoir-faire (voir la trilogie *shin – gi – tai* = la forme du corps, la technique, l'esprit (lue inversée))
go = force (*Go no sen*, contre d'une initiative)
goshi ou *koshi* (en début de phrase) = hanche (*O Goshi* mais *Koshi guruma*)
guruma = roue (mais *fusha* = moulin à vent, *suisha* = moulin à eau)
gyaku = contraire, à l'envers
hadaka = nu, nudité (*hada* = peau)
hai = oui (Ne cherchez pas le « non », car s'il existe en japonais, mieux vaut ne pas l'employer...)
hajime = commencement, début ; en combat = —Commencez !
hane = plume, aile d'oiseau (*hane wo nobasu* = se mettre à son aise)
hansoku make = faute grave ; en combat = disqualification
hantei = jugement ; en combat = décision demandée
hara = abdomen, ventre (*hara wo kimeru* = prendre une décision, *hara wo tateru* = se mettre en colère)
harai (en début de phrase) ou *barai* = balayage (*Harai goshi* mais *De ashi barai*)
hidari = gauche
hiki wake = pourquoi ; en combat = match nul
hiragana = signe japonais représentant le son d'un mot
hiza = genou (*hizamazuku* = s'agenouiller)
hyoshi = rythme
ippon = un point ; en combat = combat gagné (valeur « 10 » en France)
jime = strangulation
jintai = corps ou *jinshin* corps humain
Jita yuwa kyohei = voir ci-dessus « Trois maximes »
jo = suffixe d'énumération pour compter les *tatami* : *ichijo*, *nijo*, *sanjo*...
Joseki = « coté supérieur »
ju = souplesse
judo = « voie » de la souplesse
judogi = vêtement pour pratiquer le *judo*
judoka = qui pratique le *judo*
juji = croix
jutsu ou *gijutsu* = technique au sens occidental du terme (diffère de *waza*), *gijutsusha* = technicien
kaeshi (en début de phrase) ou *gaeshi* = contre-attaque, renversement
kakari geiko = *tori* attaque franchement, *uke* esquive autant que possible et sans répliquer
kakato = talon
kake = exécution (voir la trilogie *tsukuri – kuzushi – kake* = préparation – déséquilibre – exécution)
kami = au-dessus (dans le sens d'un dieu), divinité
kami kaze = divinité du vent
Kamiza = « place d'honneur »
kani = crabe
kanji = idéogramme de l'écriture japonaise
kana = voir *hiragana* et *katakana*
kansetsu = luxation, articulation (joint)

kata = forme, format, modèle, style et aussi : épaulement (avec calligraphie différente)
katakana = signe japonais représentant le son d'un mot généralement d'origine étrangère
katame (en début de phrase) ou *gatame* = contrôle (*Katame no kata* mais *Hon gesa gatame*)
katana = sabre japonais
kaze = vent
ken = suffixe d'énumération pour compter les maisons, les magasins : *ikken, niken, sanken...*
kesa (en début de phrase) ou *gesa* = en travers (*Hon gesa gatame* mais *Kesa gatame*)
ki = esprit, force interne
kiai = cri d'accompagnement d'un coup frappé (*atemi*)
kiken gachi = tendance ; en combat = victoire par abandon
kime = décisif (*Kime no kata*, les formes de décisions)
kinsa = petite différence ; en combat = supériorité
kiritsu ! = — Debout !
ko = petit, restreint, enfant (*kohai* = débutant)
Kodokan = « bâtiment où l'on rend le principe manifeste » définition de KANO Jigoro
kodomo = enfant
kohai = cadet, voir ≠ *senpai*
kokoro = cœur, âme, esprit, pensée
komi = dedans, contre
koshi (en début de phrase) ou *goshi* = hanche (*Koshi guruma* mais *O goshi*)
kubi = cou
kumi kata = garde, saisie du judogi
kuzure = variante
kuzushi = déséquilibre (voir la trilogie *tsukuri – kuzushi – kake* = préparation – déséquilibre – exécution)
kyu = classe, grade avant le *dan*
mae = face
maitta = abandon (*makeru* = perdre, subir une défaite)
maki = rouleau
makura = oreiller
mata = intérieur de la cuisse (*matagu* = enjamber)
matte = arrêt ; en combat = — Séparez-vous !
migi = droite
mon ou *monsho* = armoiries, emblème, blason représentant l'appartenance à un groupe
mondo = échange sous forme de questions-réponses
morote = les mains ensemble (*te* = main)
mujo = impermanence des choses
mune = poitrine
nage = projection (*nagedasu* = jeter, lancer, projeter)
ne = couché (*ne waza* = techniques au sol)
o = grand, ample (*obasan* = vieille femme)
obi = ceinture
omote = recto
osae = immobilisé (*osaeru* = appuyer sur, maintenir, tenir)
osaekomi = contention ; en combat = immobilisation (le temps commence à compter)
ran = révolte
randori = exercice libre, comparable au combat mais le *ippon* n'a pas d'importance
rei = salut (attention, ce mot possède de nombreux homonymes)
renshu = exercice, entraînement, pratique
ritsurei = salut debout
ryu = flux, dans le sens de courant, mouvement, traduit souvent par « école » en ce qui nous concerne
sabaki = esquive, jugement
sakura = cerisier, fleur de cerisier
samurai = guerrier du Japon ancien (*saburo* = rester auprès de, être au service de)
sankaku = triangle (*san* = trois, *kakudo* = angle)
Seiryoku zenyo = voir ci-dessus « Trois maximes »
seiza = position à genoux (*sei* = calme, *za* = position assise, siège)
sen = initiative (*sen no sen* = initiative sur initiative)

senpai = ancien, élève le plus gradé, voir ≠ *kohai*
sensei = enseignant, « celui qui est né avant » et donc, garant du savoir
seoi = dos
shaku = unité de longueur ancienne (± 30, 3036 cm)
shiai = match, compétition
shido = observation ; en combat : pénalité (trois *shido* = *hansoku make*)
shime = étranglement (*shimeru* = serrer, enserrer)
Shimozeki = « coté inférieur »
Shimoza = « place inférieure »
shin = cœur, esprit (voir la trilogie *shin – gi – tai* = la forme du corps, la technique, l'esprit (lue inversée))
shisei = posture
Shomen = ce qui est en haut, ce qui est devant
shu = produit principal, œuvre capitale, thème essentiel
sode = manche
sono mama = comme c'est, tel ; en combat = — Ne bougez plus, restez dans votre position !
sore made = « jusqu'à ce moment-là », fin d'une séance de travail, fin du combat en compétition
sotai renshu = *tori* entre des techniques, en souplesse, sur place, sans résistance de *uke* qui peut chuter
soto = dehors
sukui = en cuillère
sumai = demeure, habitation
sumi = coin, dans l'angle
sutemi = sacrifice (*sutemi ni naru* = risquer sa vie)
tachi = debout (*tachiagaru* = se lever, se mettre debout ; *tachi waza* = techniques debout)
tai = forme, style (voir la trilogie *shin – gi – tai* = la forme du corps, la technique, l'esprit (lue inversée))
taiso = gymnastique
tandoku renshu = entraînement en solitaire, avec un partenaire imaginaire
tani = vallée
tatami = tapis, natte de paille tressée
te = main
teisho = paume (de la main)
Te wo agero ! = — Haut-les-mains ! (expression utilisée dans le *Goshin jutsu*)
toketa = fondu ; en combat = immobilisation interrompue (le temps n'est plus compté)
tokui waza = technique favorite
tori = celui qui fait l'action (voir *uke*, celui qui la subit, qui chute)
tsugi = l'un après l'autre
tsukuri = préparation (voir la trilogie *tsukuri – kuzushi – kake* = préparation – déséquilibre – exécution)
tsuri = pêché, la pêche (*tsuri wo suru* = pêcher)
uchi = à l'intérieur, dedans
uchi komi = répétition d'attaques sur place, sans *kake*
ude = bras, manche
uke = celui qui subit l'action (voir *tori*, celui qui la fait)
ukemi = défensive, passivité traduit par chute ou, plus justement, « la manière de s'en tirer »
uki = flottant (*uku* = flotter, *ukiyo-e* = image du monde flottant)
ura = envers, revers, dos, derrière (*uramen* = verso)
ushiro = arrière, derrière, dos
utsuri = transfert, déplacement
uwagi = la veste du *judogi*
waki = aisselle
waza = technique, compétence dans laquelle l'homme est présent (diffère de *jutsu*)
waza ari = presque un point ; en combat = demi-point (valeur « 7 » en France)
waza ari awasete ippon = double demi-point ; en combat = combat gagné (valeur « 10 » en France)
yaku soku geiko = *tori* construit ses attaques, en déplacement, sans résistance de *uke* qui peut chuter
yama = montagne, colline
yoko = de côté
yoshi = continuez ; en combat = — Reprenez là où vous vous étiez arrêtés !
yuko = avantage ; en combat = donne une marque
zanshin = esprit alerte

zarei = salut à genou
zori = sandales
zubon = pantalon

Compter en japonais

Compter est simple : un, deux, trois... mais, en japonais, pas tant que cela ! Il existe deux séries de chiffres, l'une d'origine japonaise et l'autre, d'origine chinoise, régulièrement employées toutes deux.

Puis, en fonction de la nature, la forme ou l'usage de ce qui est compté, des suffixes d'énumération sont ajoutés après le nombre. Par exemple, les personnes avec *nin* ou *mei*, forme plus respectueuse (un homme ou une femme = *hitori* ou *nimeï*, trois = *sannin* ou *sanmei*...) ; les animaux avec *hiki* (*ippiki*, *nihiki*, *sanbiki*, *yonhiki*...) mais les gros animaux avec *to* (*itto*, *nito*, *santo*, *yonto*...) ou les oiseaux avec *wa* (*ichiwa*, *niwa*...) ; les objets longs avec *hon*, *bon*, *pon* (*ippon*, *nihon*, *sanbon*...) ou objets plats avec *mai*, etc., la liste est longue.

Nulle intention donc d'apprendre ici à compter, simplement rapprocher les nombres cardinaux du langage courant du *judoka*, comme *Sankaku jime*, *Gokyo*, *Itsutsu no kata*, etc. ...et juste un peu plus pour le plaisir.

chiffres	...d'origine japonaise	...d'origine chinoise		
zéro		<i>rei</i>	ou <i>zero</i>	
un	<i>hitotsu</i>	<i>ichi</i>		onze <i>ju-ichi</i>
deux	<i>futatsu</i>	<i>ni</i>		douze <i>ju-ni</i>
trois	<i>mittsu</i>	<i>san</i>		treize <i>ju-san</i>
quatre	<i>yottsu</i>	<i>shi</i>	ou <i>yon</i>	quatorze <i>ju-shi</i>
cinq	<i>itsutsu</i>	<i>go</i>		quinze <i>ju-go</i>
six	<i>muttsu</i>	<i>roku</i>		seize <i>ju-roku</i>
sept	<i>nanatsu</i>	<i>shichi</i>	ou <i>nana</i>	dix-sept <i>ju-shichi</i>
huit	<i>yattsu</i>	<i>hachi</i>		dix-huit <i>ju-hachi</i>
neuf	<i>kokonotsu</i>	<i>kyu</i>	ou <i>ku</i>	dix-neuf <i>ju-kyu</i>
dix	<i>to</i>	<i>ju</i>		vingt <i>ni-ju</i>
				vingt et un <i>ni-ju-ichi</i>
				trente <i>san-ju</i>
				quarante <i>yon-ju</i>
				cinquante <i>go-ju</i>
				soixante <i>roku-ju</i>
				soixante-dix <i>nana-ju</i>
				quatre-vingts <i>hachi-ju</i>
				quatre-vingt-dix <i>kyu-ju</i>
				cent <i>hyaku</i>
				mille <i>issen</i>
				dix mille <i>ichi-man</i>

Orientation bibliographique

Aucun des ouvrages mentionnés ici ne sont malheureusement destinés à la jeunesse car, s'ils existent, ils me restent méconnus ou ne remplissent pas mes critères sélectifs. D'autre part, nombre des titres ci-dessous listés ne traitent pas fondamentalement du *judo* mais sont proches de son esprit — voire indissociables — et permettent plus volontiers une approche de la culture japonaise (aux antipodes de la nôtre).

- Abe Ichiro, *Judo*, Couillet - Belgique, imprimerie Guillaume, septembre 1981.
- Jean-Louis Bages et Terashima Michiko, *Le Dicoyama, Dictionnaire Français-Japonais, Japonais-Français*, Tokyo, éditions Nouvelle école, août 2006.
- Augustin Berque, *Le Sauvage et l'artifice, Les Japonais devant la nature*, Paris, éditions Gallimard, collection Bibliothèque des sciences humaines, (1986) août 2001.
- Loïc Blanchetête, *Judo okuden, les secrets de l'efficacité*, Noisy-sur-École - France, éditions Budo, mars 2007.
- Philippe Bonnin et Jacques Pezeu-Massabuau, *Façons d'habiter au Japon. Maisons, villes et seuils*, Paris, éditions CNRS Éditions, mai 2017.
- Michel Brousse, *Les Racines du judo français, Histoire d'une culture sportive*, préfaces Jean-Luc Rougé et Bernard Lachaise, Paris, éditions Presses universitaires de Bordeaux, collection Regards croisés sur le sport, août 2005.

- Yves Cadot, *Promenades en judo*, Grande-Bretagne, éditions Metatext, collection Paroles d'experts, octobre 2015.
- Sous la direction de Philippe Bonnin, Masatsugu Nishida et Shigemi Inaga, *Vocabulaire de la spatialité japonaise*, préface Augustin Berque, Paris, éditions CNRS (Centre national de la recherche scientifique), janvier 2014.
- Laurence Caillet, *Fêtes et rites des quatre saisons au Japon*, notes Gabriel Feat, Josef Kyburz, François Macé, Watanabe Kozo, cartographie Gabriel Feat, Paris, éditions Publications orientalistes de France (POF), collection La Bibliothèque japonaise, (1980) 2002.
- Sous la direction de Roger Caillois, *Jeux et sports*, Paris, éditions Gallimard, collection Encyclopédie de la pléiade, n°23, décembre 1967.
- Emmanuel Charlot, *Judo, Principes et fondements*, Ivry-sur-Seine, K.éditions, collection Esprit du judo, mars 2006.
- Emmanuel Charlot et Patrick Denaud, *Les Arts martiaux*, Paris, éditions Presse universitaire de France (PUF), collection Que sais-je ?, n°1791, mars 1999.
- Thomas Cleary, *Code d'honneur du samouraï (Code of the Samurai. A modern Translation of the Bushido Shoshisu of Taira Shigesuke)*, traduction Silvain Chupin, Paris, éditions Alphonse, (1999, 2001) 2005.
- Arnaud Cousergue, *L'Esprit du geste, Petite sagesse des arts martiaux*, Paris, éditions Transboréal, collection Petite philosophie du voyage, avril 2009.
- Daigo Toshiro, *Kodokan Judo throwing Techniques*, traduction Françoise White, Tokyo - New York - London, éditions Kodansha international, 2005.
- Danielle Elisseeff-Poisle et Vadime Elisseeff, *La Civilisation japonaise*, Paris, éditions Arthaud, collection Les Grandes civilisations, n°13, mars 1974.
- Pascal Griolet, *La Modernisation du Japon et la réforme de son écriture*, Paris, éditions Publications orientalistes de France (POF), collection Bibliothèque japonaise, novembre 1985.
- Inogai Tadao et Roland Habersetzer, *Judo kata, Les Formes classiques du Kodokan*, Paris, éditions Amphora, collection Encyclopédie des arts martiaux, juillet 1998.
- Inogai Tadao et Roland Habersetzer, *Judo pratique, du débutant à la ceinture noire (suivant les progressions française et japonaise)*, nouvelle édition, Paris, éditions Amphora, collection Encyclopédie des arts martiaux, février 2002.
- Inoue Yasushi, *La Geste des Sanada (Sanada gu)*, traduction René Sieffert, Paris, éditions Publications orientalistes de France (POF), collection Littératures d'étranges pays, mai 1984.
- Didier Janicot, *Ceintures noires*, Paris, éditions FFJDA, novembre 2018.
- Jean-Lucien Jazarin, *L'Esprit du judo, Entretiens avec mon maître*, préfaces Michigami Haku et Henri Desoille, Paris, Les éditions du pavillon, septembre 1968.
- Jean-Lucien Jazarin, *Le Judo, école de vie*, préfaces Jean Cassou et Georges Pfeifer, Paris, éditions Le pavillon - Roger Maria éditeur, septembre 1974.
- Kano Jigoro, *Judo Kodokan, La Bible du judo (Kodokan Judo: Sashin kaitsetsu)*, traduction Thierry Plée et Valérie Melun, Noisy-sur-École - France, Budo éditions, (1956, 1986, 1998) 2001.
- Kano Jigoro, *L'Essence du judo, écrits du fondateur du judo (Mind over Muscle, writings from the founder of judo)*, notes Murata Naoki Murata, préface Kano Yukimitsu, traduction Josette Nickels-Grolier, Noisy-sur-École, éditions Budo, novembre 2007.
- Kano Jigoro, *Judo (Jujutsu), Méthode et pédagogie*, traduction et présentation Jean-François Hernandez, Paris, éditions Fabert, collection Pédagogues du monde entier, (1937) octobre 2008.
- Collectif Kano Sensei Biographic Editorial Committee, *Jigoro Kano and the Kodokan, An Innovative Response to Modernisation*, traduction Alex Bennett, Tokyo, éditions Kano Risei (Kodokan), mars 2009.
- Kuki Shûzô, *La Structure de l'iki (Iki no kozo)*, traduction Camille Loivier, postface Atsuko Hosoi et Jacqueline Pigeot, Paris, éditions Presses universitaires de France (PUF), collection Libelles, (1926-1030, 1972) mars 2004.
- Yves Klein, *Les Fondements du judo*, avant-propos Jean-Luc Rougé, introduction Daniel Moquay et Pierre Cornette de Saint-Cyr, préface Abé Ichiro, Paris, éditions Dilecta, (Grasset, 1954) juillet 2006.
- François Laplantine, *Tokyo ville flottante, Scène urbaine, mise en scène*, Paris, éditions Stock, collection Un ordre d'idées, avril 2010.

- Patrick Lombardo, *Encyclopédie mondiale des arts martiaux, La référence sur toutes les disciplines*, 2^{ème} édition, Paris, éditions Européenne de magazines (EM), (mars 1998) 2006.
 - Michel Mazac, *Jigoro Kano père du judo, La vie du fondateur du judo*, Noisy-sur-École - France, éditions Budo, juin 2006.
 - Hiraoka Kimitake dit Mishima Yukio, *Le Japon moderne et l'éthique samouraï (Hagakure nyumon, introduction to Hagakure)*, traduction Émile Jean, Paris, éditions Gallimard, collection Arcades, 1985.
 - Hiraoka Kimitake dit Mishima Yukio, *Le Soleil et l'acier (Sun and steel)*, traduction Tanguy Kenec'hdu, Paris, éditions Gallimard, collection Du Monde entier, (1970, 1973) septembre 1981.
 - Musashi Miyamoto, *Traité des cinq roues (Gorin no sho)*, traduction et annotation Shibata Masumi, Paris, éditions Albin Michel, collection Spiritualités vivantes, n°39, (1977, 1983) juillet 2007.
 - Nitobe Inazo, *Le Bushido, l'âme du Japon*, préface André Bellessort, Paris, éditions Payot, juin 1927.
 - Otaki Tadao et Donn F. Draeger, *Judo Formal Techniques, A Complete Guide to Kodokan randori no kata*, Rutland - Tokyo, éditions Charles E. Tuttle Company, 1983.
 - Jean Pérol, *D'un pays lointain, poèmes en prose*, Tokyo, éditions Shichosha, octobre 1965.
 - Jean Pérol, *Le Soleil se couche à Nippori*, Paris, Éditions de La Différence (SNELA), collection Littérature, mars 2007.
 - Maurice Pinguet, *La Mort volontaire au Japon*, Paris, éditions Gallimard, collection Bibliothèque des histoires, (septembre 1984) juin 1987.
 - Philippe Pons, *D'Edo à Tokyo. Mémoires et modernités*, Paris, éditions Gallimard, collection Bibliothèque des Sciences humaines, (février 1988) avril 2006.
 - Sato Tetsuya et Okano Isao, *Le Judo vivant*, traduction Jacques Devezre, Asnières, éditions La Maison du judoka, avril 1973.
 - Shanghai Translation Publishing House avec la participation de Zi King-Tsing, Ouang Zeng-Bei et Yu Zeng, *Petit dictionnaire Japonais-Français avec transcription phonétique japonaise en lettres latines*, Paris, éditions You Feng, septembre 2003.
 - Soseki Natsume, *Sanshiro*, traduction Estrellita Wasserman, Paris, éditions Gallimard, collection Connaissance de l'Orient, série japonaise, juin 1995.
 - Tanizaki Jun-ichiro, *Éloge de l'ombre*, traduction René Sieffert, Paris, éditions Publications orientalistes de France (POF), collection UNESCO d'œuvres représentatives, série japonaise, (1977) 4^{ème} trimestre 1978 ; *Louange de l'ombre*, [nouvelle] traduction Ryoko Sekigushi et Patrick Honoré, Paris, éditions Philippe Picquier, collection Ginkgo, janvier 2017.
 - Zeami, *La Tradition secrète du nô*, suivi de *Une journée de nô*, traduction René Sieffert, Paris, éditions Gallimard, collection UNESCO d'œuvres représentatives, connaissance de l'Orient, série japonaise, (1960) 1985.
- Sans oublier le remarquable
- film de 1943 du réalisateur Kurosawa Akira, descendant d'une famille de *samurai* par son père : *La Légende du grand judo (Sugata Sanshiro)*, inspiré du roman de Soseki Natsume, *Sanshiro*.

しっばいはせいこうのもと

Shippai wa seiko no moto
L'échec est la base du succès

Clore ce propos par une maxime, pour le plaisir des *kana* écrits et rappeler qu'un combat perdu doit rapporter plus sur soi qu'une victoire.