SHIROÏ TORA

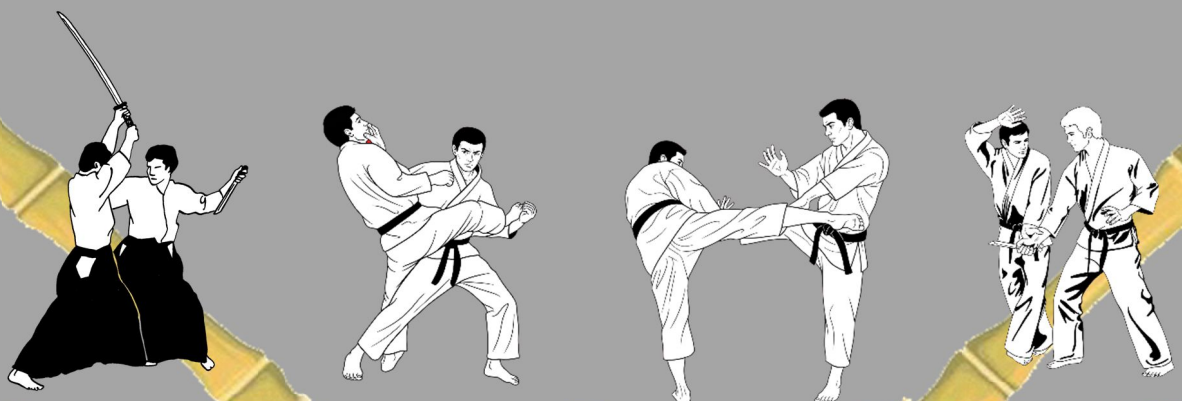
白い虎

道場

DŌJŌ

Le guide du débutant

Goshin Taï Jutsu



Vers. : 30/10/26

SHIROÏ TORA DŌJŌ - 白い虎 - 道場

Shiro (ï) :	白 (い)	**Blanc (« ï » marque de l'adjectif)**
Tora :	虎	**Tigre**

GOSHIN TAÏ JUTSU - 護身体 術

Techniques du corps pour se protéger (self défense)

Go	護	**Protéger, défendre, sauvegarder**
Shin	身	**Soi-même, la personne**
Taï	体	**Corps**
Jutsu	術	**Techniques / La science**

Hyōgo (devise) :

« Meiyō to Kan'yō » (Kyōyū)
Honneur et partage
名誉と共有

La tenue d'entrainement (Keiko-gi 稽古着)

KEÏKO-GI

Uwagi 上着
(Veste)

Eri 襟
(Col)

Dōjōshō 道場章
(Blason du dōjō)

Sode 袖
(Manche)

Obi 帯
(Ceinture)

Sode Guchi 袖口
(Ouverture de la manche)

Zubon ズボン
(Pantalon)

Zoori
(sandales)

Hakama 袴
Pour les ceintures noires



Tee-shirt blanc pour les filles

Les positions « d'attente debout » autorisées

MUSUBI DACHI 結立



HEIKO DACHI 結立

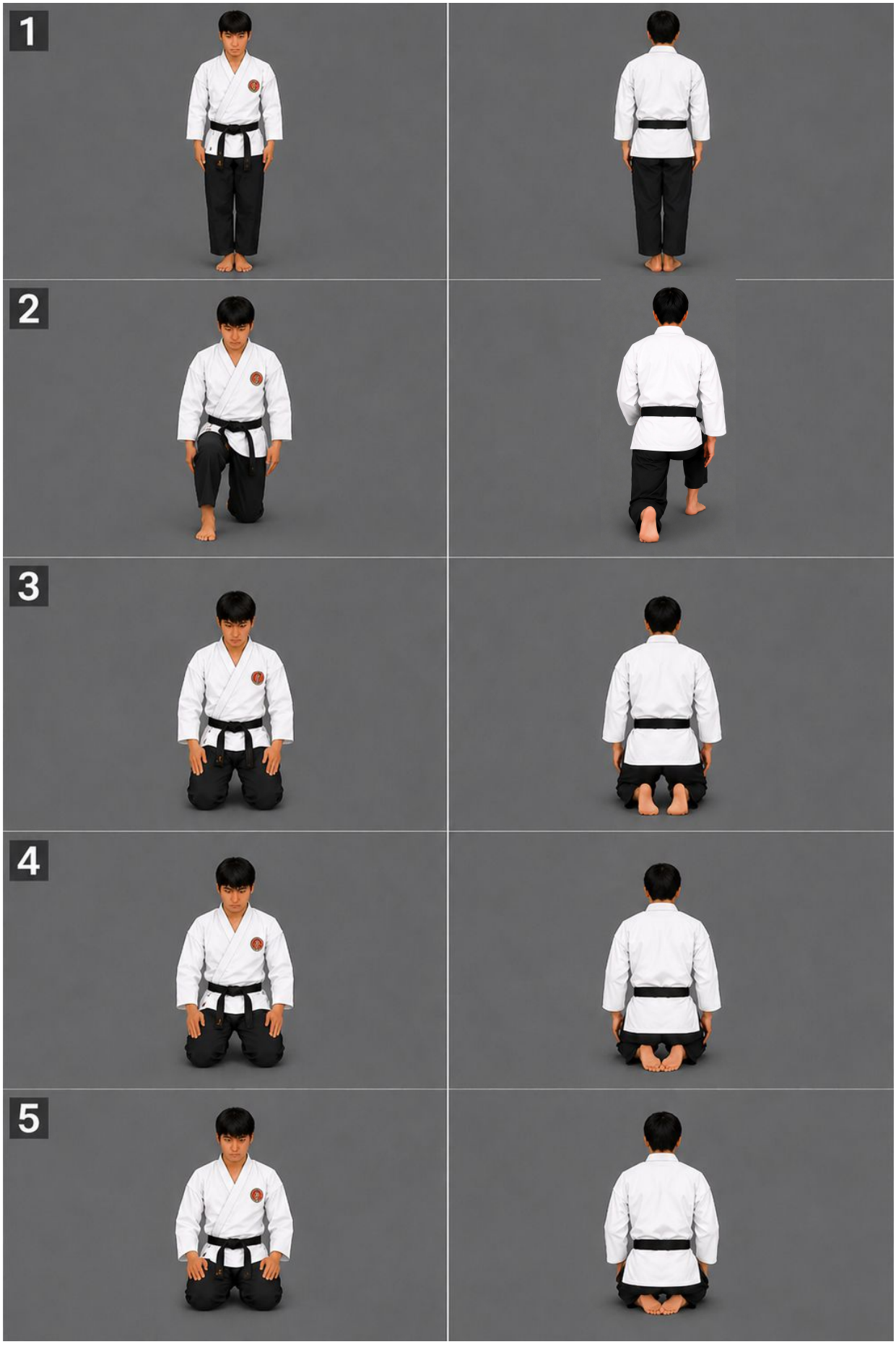






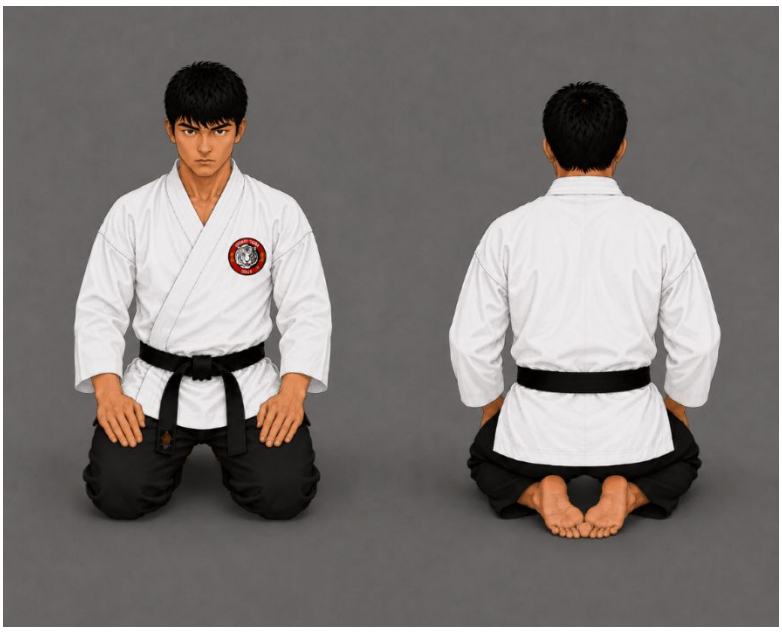
Se mettre en Seïza

SEÏZA 正座



Les positions « d'attente assises » autorisées

SEÏZA 正座



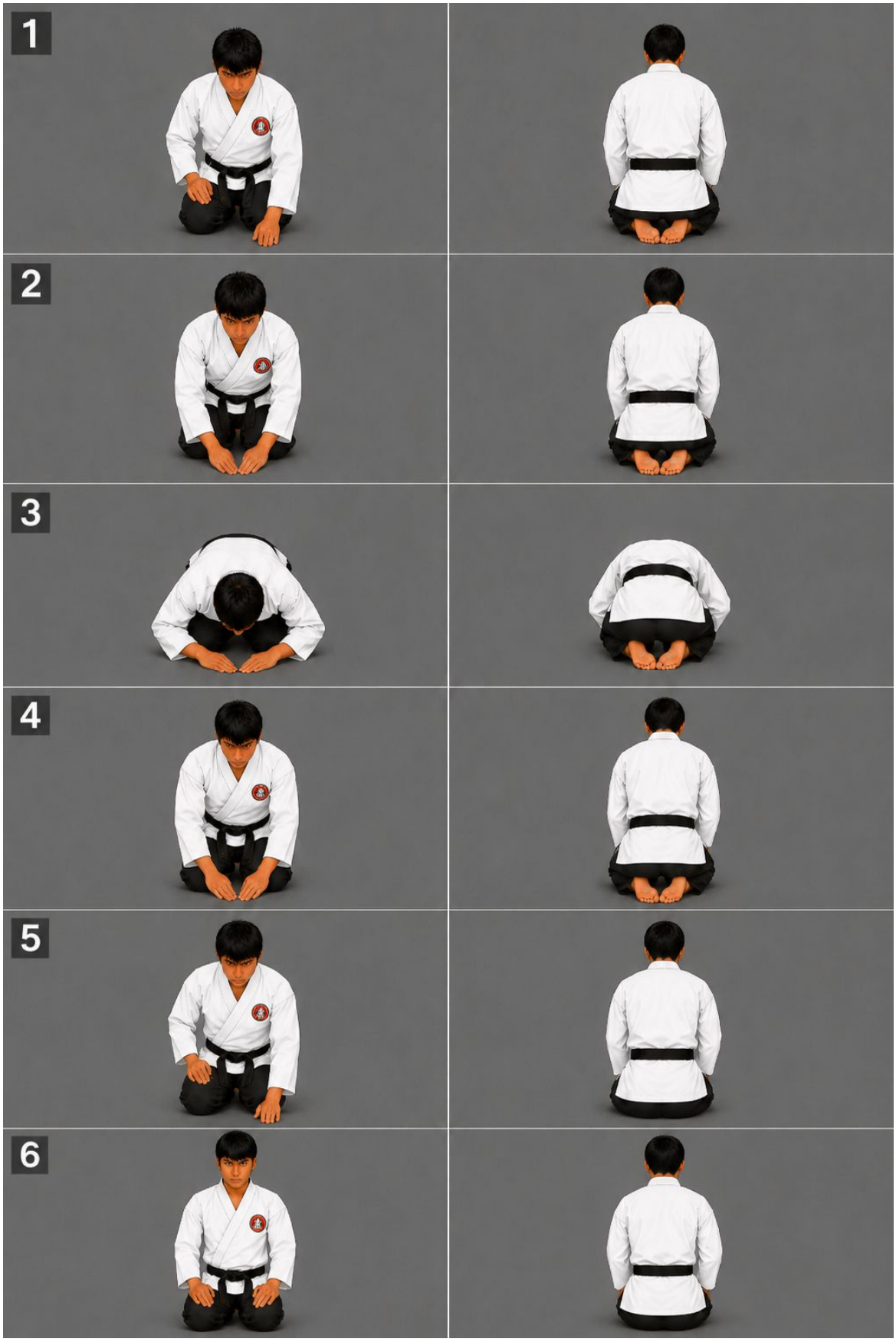
ANZA / AGURA 安座



Pour s'asseoir dans le dōjō, il existe deux postures possibles. La position à genoux en Seïza et la position assis en Anza.
La position Seïza est la position traditionnelle pour s'assoir au japon. Cette façon de s'asseoir sur les genoux est pratiquée dans tous les Arts Martiaux notamment lors des saluts à genoux.
La position Anza est une position assise en tailleur jambes croisées.
Lors d'explications, des démonstrations ou de périodes de repos vous devez vous assoir dans l'une ou l'autre de ces deux positions. Se coucher sur le sol ou s'asseoir avec les jambes allongées est totalement proscrit, car ces postures, en plus d'avoir l'air négligé, peuvent être source d'accident. Il faut également éviter d'adopter une posture nonchalante et toujours être alerte (Sanchin = vigilant).

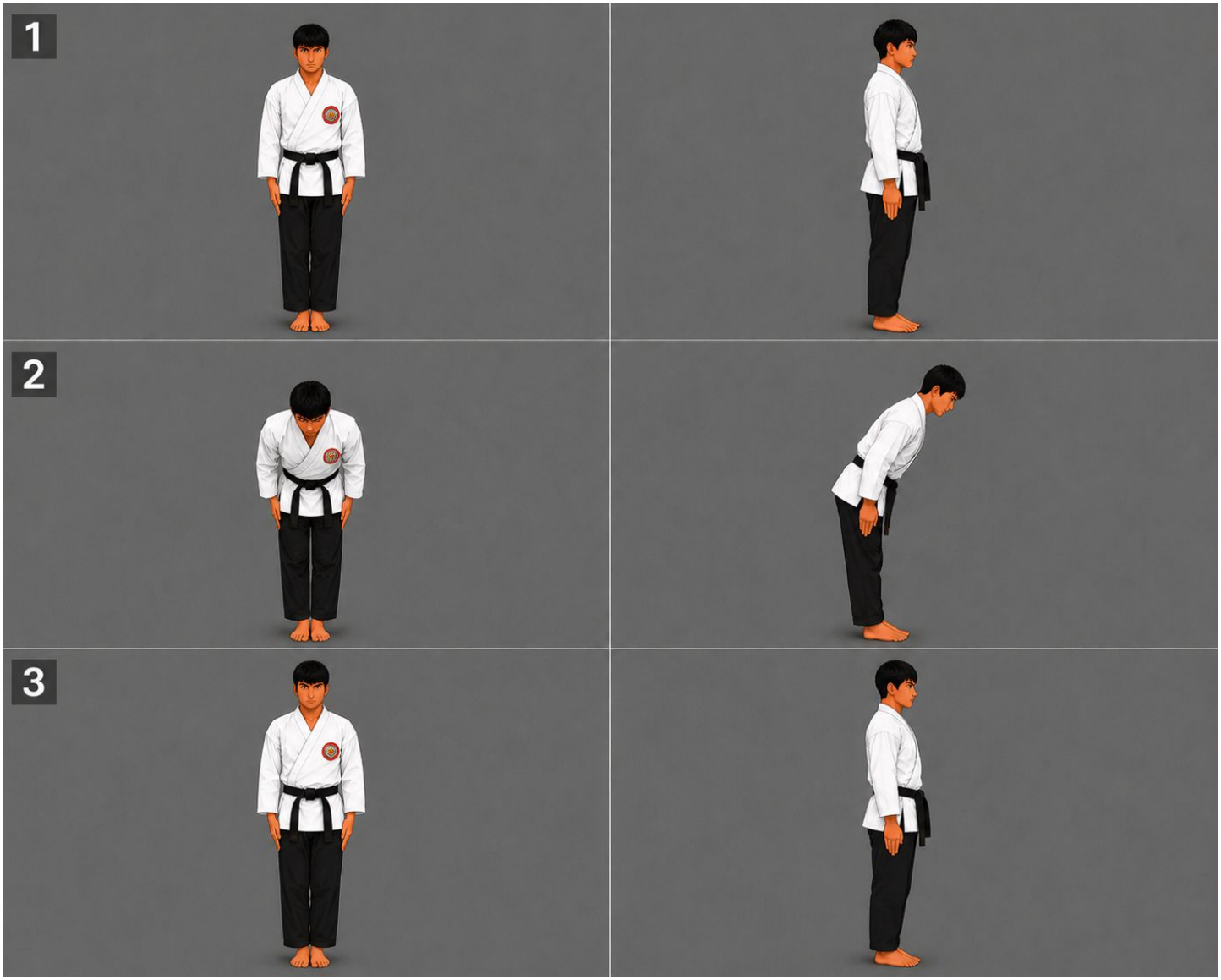
Le salut à genoux

ZAREI 座礼



Le salut debout

RITSU REÏ 立礼



Le dōjō (salle d'entrainement)

ORGANISATION POUR LE SALUT (« REÏSHIKI »)

Le SENSEI (Maitre, professeur) rentre sur le tatami en premier et invite le SENPAI (Assistant du professeur) à rentrer à son tour.
Le SENPAI annonce « SHUGO » (rassemblement !) en frappant trois fois dans ses mains. Les élèves enlèvent leurs ZOORI (sandale en paille de riz) et les disposent talons contre le tatami, prêtes pour la sortie.
Ils rentrent sur le tatami et saluent le KAMIZA avec un salut debout RITSUREI.
Au commandement : « Seï Retsu » 整列 (Alignez-vous !), tous les élèves se rangent par ordre de grade du côté du Shimoza, face au Senseï (à un mètre du bord du tatami), les plus gradés à droite, en position Musubi Dachi jambes serrées, bras le long du corps, talons joints, pointes de pied écartées.



Le Senseï se met en seïza, les élèves et l'assistant du Senseï (Senpaï), restent debout.



Au commandement, « Seïza ! » du Senpaï ou de l'élève présent le plus gradé, tous les élèves se mettent en seïza.



Le SENSEI se retourne alors face au KAMIZA, prononce « SHOMEN NI REI » (salut à l'univers) ou SHIN ZEN NI REÏ (Salut aux esprits des anciens) et salue. Les élèves saluent en même temps.





Le Senseï se retourne ensuite face aux élèves.



Le Senpaï ou l'élève présent le plus gradé, annonce. « SENSEÏ NI REI » (Salut vers le Senseï) tous les élèves saluent et le Senseï répond en son tour.



Le Senpaï se retourne vers les élèves



Le Senpaï ou l'élève présent le plus gradé, annonce. « OTAGAÏ NI REI » tous les élèves saluent et le Senpaï les salue en retour.

Le



Le Senpaï reprend sa position initiale.



Seul le Senseï se relève



Au commandement, « Kiritsu ! » du Senpaï ou de l'élève présent le plus gradé, tous les élèves se mettent en lèvent.



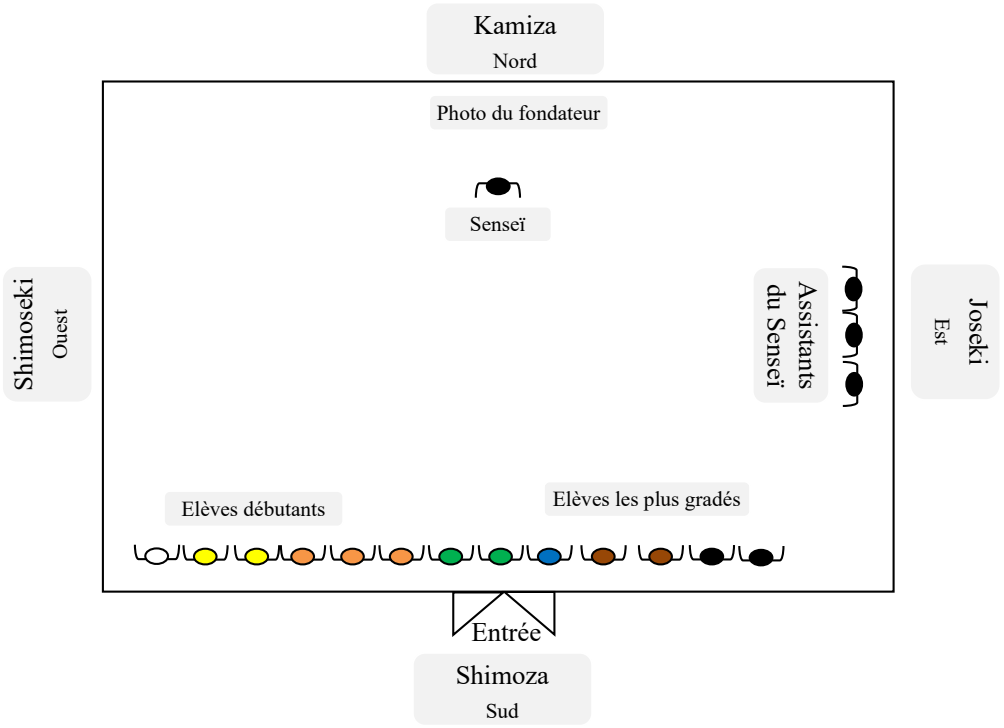
Une fois tout le monde debout, tous les participants font un Ritsu Reï en même temps (sans commandement).



LES US ET COUTUMES DANS UN DŌJŌ TRADITIONNEL

Dōjō est un mot japonais qui signifie « lieu » (*jō)* où l'on étudie la « voie » (*dō)*. C'est donc le lieu consacré au travail sur soi.
Le *dōjō* est au départ, la salle principale des temples Bouddhistes. Lieux très imprégnés de traditions et de règles strictes. De nos jours, le *dōjō* est le lieu où l'on étudie la voie des arts martiaux (Budo). La tradition et le respect y sont donc toujours présents.

I) Description



***Kamiza* : le mur d'honneur**
Est le cœur du *Dōjō*, sur lequel trône souvent un petit autel *Shintō* pour vénérer les ancêtres ou les dieux, le Kamidana (étagère des dieux). On peut également y trouver l'image du fondateur, ou une calligraphie exprimant la devise du *Dōjō*. Il faut saluer le *Kamiza* en entrant et en sortant, c'est une marque de respect envers les Maîtres et/ou le fondateur.
***Shimoza* : le mur inférieur**
Il est en face du mur d'honneur. Normalement, c'est en son centre que se situe la porte d'entrée, et c'est là que se placent les élèves les moins gradés.
***Joseki* : Mur supérieur**
C'est l'endroit où se placent les assistants de l'enseignant et les invités d'honneurs. Pendant les examens, c'est là que se tiennent, le jury.
***Shimoseki* : Mur inférieur**
Il se situe à gauche, lorsque l'on fait face au *Kamiza*.

II) L'étiquette au Dōjō

Dans la vie quotidienne, le ***Reïgi-saho*** est l'ensemble des usages exprimant la politesse, le respect et la courtoisie. Il est appliqué dans les arts martiaux traditionnels, par des principes immuables appelés le ***Reï Shiki***. Le salut n'est que l'une des expressions de cet état d'esprit du véritable Budoka (pratiquant de la voie du guerrier), mais c'est aussi faire preuve de respect et de politesse à tout moment, s'exprimant par le fait d'être ponctuel, par le salut, par être à l'écoute des autres et les aider si besoin ...

1. Les titres

Le *sensei* : signifie enseignant. Ce terme n'est pas réservé aux arts martiaux, il désigne d'une manière générale, un professeur. Il se place du côté du *Kamiza*.

Le Shin Senpaï : « L'ombre » - « le soutien » - « présence virtuelle » du Senseï, en général un Uchi Deshi.

Le *Senpaï* : est le plus ancien élève, voir le plus âgé d'un groupe, quelqu'un de plus ancien par rapport à un autre. Le *senpaï* signifie celui qui a commencé avant vous. Le *Senpaï* dirige le cérémonial. Son rôle est d'apporter son aide aux novices et de veiller à ce que les élèves connaissent et respectent les règles du dōjō.

Le *kohaï* : Est quiconque ayant moins d'expérience, littéralement il signifie le "junior".

L'attitude avec les autres : On se doit d'aider quiconque a besoin de notre expérience, non pas avec une attitude de supériorité, mais avec la simplicité et la modestie de celui qui transmet ses connaissances acquises par l'effort, et la persévérance. Rappelez-vous, qu'il y aura toujours quelqu'un plus haut gradé que vous. La perfection n'est jamais atteinte et doit toujours être recherchée.

2. La méditation/concentration avant l'entrainement

Juste avant les saluts, il est souvent pratiqué une méditation active (***Mokuso***) d'une trentaine de secondes. C'est pour faire une coupure entre la journée que nous avons vécue et l'entrainement. C'est un moment pour faire le « vide » et se reconcentrer sur soi-même.
Au signal « ***Mokuso »*** ; fermez les yeux, placez les doigts de manière à former deux « C », un à l'endroit, l'autre à l'envers, les doigts de la main gauche se posent sur les doigts de la main droite et les pouces se touchent par leur extrémité. Respirez lentement et profondément, concentrez-vous pour préparer votre esprit à être attentif au cours. Au signal ***Mokuso Yame*** ; ouvrez lentement les yeux et reposez les mains sur les cuisses.
Le Mokuso peut se faire également lors du salut de fin de séance, pour refaire le vide, rependre un esprit calme et serein.

3. Les principes à respecter au Dōjō



Quelques principes à suivre pour le bien-être de tous lors des entraînements et l'image du Dōjō

- Le keïko-gi (Habit d'exercice/travail) doit être propre, repassé et bien ajusté.
- Le nœud de ceinture doit être fait correctement, les deux pans de la ceinture de même longueur.
- L'écusson du dōjō doit être cousu sur le côté gauche du Keïko-gi (côté cœur).
- Pour des raisons de tradition et d'hygiène, il est interdit de marcher sur le tatami en chaussures.
- Les ongles doivent être coupés et propres, c'est une question d'hygiène et de sécurité.
- Les bijoux doivent être enlevés, et les cheveux longs attachés en arrière.
- Saluez en entrant et en sortant du tatami.
- Parlez le moins possible sur le tapis.
- Saluez avant et après avoir travaillé avec un partenaire.
- Lorsque le professeur montre la technique, asseyez-vous en seïza.
- Quand il corrige un autre pratiquant, vous pouvez vous arrêter de travailler pour regarder. Asseyez-vous en « seiza » et saluez-le à la fin de l'explication.
- Respectez les pratiquants les plus gradés. Ne discutez jamais à propos d'une technique. Vous êtes là pour travailler, non pour imposer vos idées aux autres.
- Si vous n'êtes pas « **Yudansha** » (Ceinture Noire), n'essayez pas de corriger votre partenaire. Par contre si vous n'avez pas vu les mêmes choses, parlez-en avec humilité en posant des questions, plutôt qu'en faisant une affirmation.
- Si vous arrivez en retard, attendez au bord du tatami, immobile et en silence, que l'instructeur vous donne la permission de monter sur le tatami.
- Pendant le cours, il est nécessaire de toujours avertir le professeur avant de sortir du dōjō. Si vous devez partir avant la fin du cours, informez l'instructeur au début du cours ; c'est surtout une question de sécurité.
- Au signal Yame « arrêtez », ne bougez plus, revenez en garde et attendez.
- Au signal Yasme, saluez votre partenaire, et allez-vous assoir rapidement et en silence.
- Ne vous appuyez pas contre le mur, ne croisez pas les bras (attitude de fermeture).
- N'utilisez jamais des armes qui ne vous appartiennent pas sans autorisation.

Ces règles n'ont pas été créées pour notre dōjō, elles sont en usage dans tous les dōjōs à travers le monde, avec des variations mineures.
Alors, que vous soyez dans votre dōjō ou dans d'autres, respectez ces principes pour vous faire honneur et faire honneur à votre Senseï.

PRESENTATION DU GOSHIN TAÏ JUTSU

Le **Goshin Taï Jutsu (GSTJ)** est issu de la longue tradition des arts martiaux japonais.
Concept martial datant du temps des samouraïs, qui pratiquaient les arts martiaux dans leur globalité en utilisant de nombreuses familles de techniques.

Du point de vue de la traduction, cela signifie :

Techniques du corps pour se protéger (self défense)

Cet art martial s'inscrit dans la famille des **Aïki Ju Jutsu**, qui regroupe de nombreuses techniques martiales telles que :

- L'Aïki Jutsu (ancêtre de l'aïkido) les clés articulaires
- L'Atemi Jutsu (Ancêtre du Karaté) techniques de pied/poing
- Le Ju Jutsu (Ancêtre du judo) techniques de projection

Et pour compléter ces techniques à mains nues, le Goshin Taï Jutsu propose également la pratique des armes (couteau, bâton sabre).

Le Goshin Taï Jutsu a un double objectif :

- En premier, développer une capacité d'adaptation dans toutes les situations.
- En 2nd, travailler sur soi-même (respiration, concentration, confiance en soi, prise de conscience de l'espace, etc.)

Le Goshin Taï Jutsu est par conséquent, une discipline complète et accessible à tous et à toutes, dès l'âge de 10 ans.

Principes à démontrer lors de votre pratique en Goshin Taï Jutsu

Le SHO DAN est le premier niveau. Il permet d'acquérir la stabilité, la solidité et la vitalité. Le travail des techniques du 1er degré améliore l'énergie vitale par une respiration ventrale. On y emploie essentiellement les "ate waza" et les "kansetsu waza".

Respect de l'Etiquette (Reï Shiki)

- Est la manière de se comporter dans un Dōjō (Attitude, saluts, sérieux, écoute, travail…).

Le principe de stabilité

- Bon équilibre (Tonicité du corps et des jambes).
- Corps droit, légèrement incliné en avant.
- Jambes légèrement fléchies et très toniques.

Le principe de l'Energie

- Provient du Hara (ventre).
- Est extériorisé par « l'Inspire / expire ».
- Se démontre par la manière de faire la technique (« avec rythme et tonicité »).
- Tonicité du corps.

Positif (Tori) / négatif (Uke)

- Tori doit être légèrement penché vers l'avant (Position positive).
- Uke doit être mis en déséquilibre, souvent vers l'arrière (position négative).

L'Attitude martiale

- Toujours être vigilant sur tout notre entourage (Sanshin).
- Toujours en garde, lors du travail.
- Regard sérieux utilisant une vision globale de l'adversaire et de l'entourage.
- Recherche de la perfection des gestes (répétions sans arrêt).

Tout ceci doit être exprimé dans tous les gestes de Goshin Taï Jutsu, même lors du salut.

Terminologie du Goshin Taï Jutsu

LES POSITIONS



Heïsoku Dachi:
Position d'attente pieds joints. Certains katas débutent dans cette position, notamment Jion, Jiin, Jitte, Chinte et Unsu. On la retrouve aussi dans Heian Sandan.



Musubi Dachi:
*P*osition d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette positon que l'on effectue le salut debout.



Heïko Dachi:
*P*osition d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches avec les bords internes parallèles



Hachiji Dachi:
*P*osition d'attente, pieds écartés de la largeur des hanches et orteils pointant vers l'extérieur. C'est la position adoptée après le salut soit pour commencer un kata ou tout autre exercice. C'est pourquoi on la nomme aussi yoi dachi ou shizen-tai littéralement position où l'on est prêt. Le défaut couramment constaté est d'écarter exagérément les pieds.

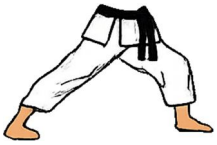
Uchi Hachiji Dachi:
Idem que heiko dachi, mais orteils vers l'intérieur*. L*es pieds sont écartés de la largeur des hanches et les orteils sont dirigés vers l'intérieur.



Kiba Dachi:
*P*osition du cavalier. le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles, écartés de 2 fois la largeur des hanches, talons sur la même ligne, genoux pliés. C'est la position caractéristique des katas Tekki. On retrouve cette position aussi dans Heian Sandan.



Shiko Dachi:
*P*osition du cavalier avec les pieds à l'extérieur (position du Sumo).*P*osition équilibrée où le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont orientés sur l'extérieur. Cette position qui n'existe pas dans les katas shotokan mérite une grande attention et une étude sérieuse. Bien que très similaire à kiba dachi, elle permet de développer des sensations et des capacités différentes.



Zenkutsu Dachi :
*P*osition vers l'avant, souvent utilisée en kata. La jambe avant est fléchie tandis que la jambe arrière est tendue. L'espacement latéral entre les deux pieds est généralement de la largeur du bassin lorsqu'on débute. Cependant, cette caractéristique peut varier, en fonction du niveau du pratiquant, de 80 à 100cm.



Kokutsu Dachi :
*P*osition vers l'arrière propice à la défense. Pied avant sur la même ligne que le talon arrière. Jambe avant pliée, genou vers l'extérieur La difficulté réside dans le placement du centre de gravité vers l'arrière. Les deux pieds sont alignés et forment un angle droit. La jambe arrière est fortement fléchie tandis que la jambe avant l'est légèrement avec le talon décollé du sol. On doit pouvoir frapper en mae geri de la jambe avant sans déplacer le bassin vers l'arrière*. On le retrouve dans **Heian Shodan**.*



Fudo Dachi:
*P*osition de combat par excellence. Elle combine les caractéristiques du kiba dachi pour la jambe arrière et du zenkutsu dachi pour la jambe l'avant. C'est la position des karatékas de niveau avancé.



Neko Achi Dashi:
Position dite du chat. Tout le poids du corps est sur la jambe arrière dont le pied est orienté de 45° à 30° vers l'avant. La jambe avant dont le bout du pied ou les orteils reposent délicatement au sol sert de stabilisateur. Elle permet de riposter instantanément par un coup de pied. On la retrouve dans Unsu.



Kosa Dachi:
*P*osition pieds croisés. Tout comme la position neko ashi dachi, tout le poids est porté sur une seule jambe tandis que l'autre sert de stabilisateur. On retrouve cette position dans Heian Nidan, Heian Godan et Bassan Daï. A partir de zen kutsu, ramenez le pied arrière contre le pied avant. Seule la balle du pied est posée au sol à l'extérieur du pied avant. Les jambes sont croisées, le corps de face.



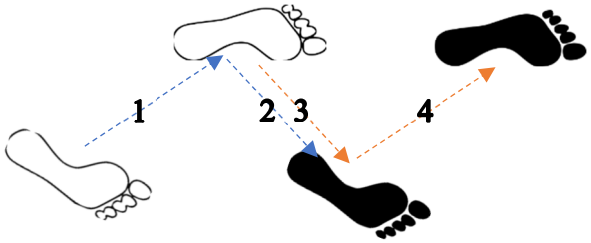
Moto Dachi:
Position fondamentale (petit Zenkutsu Dachi)



Reinoji Dachi:
*E*n forme de L ; talon pied avant même ligne que talon arrière. *P*osition assez similaire à teiji dachi, mais ici l'axe du pied avant passe par le talon du pied arrière. Quatrième position dans *Heian Shodan*.

LES DEPLACEMENTS

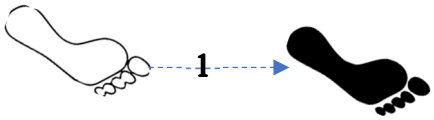
Ayumi Ashi

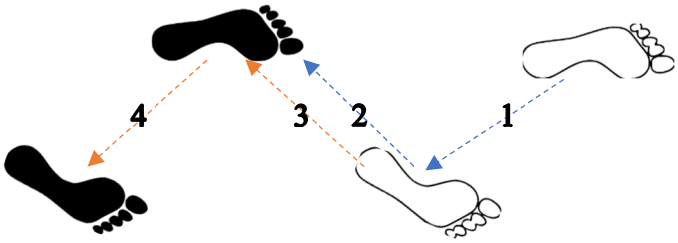


Tsugi Ashi

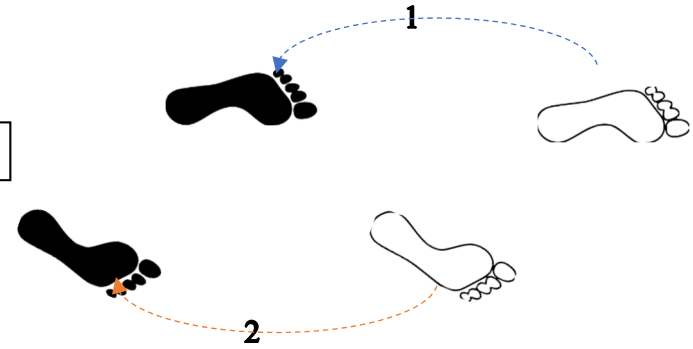


Hiki Ashi

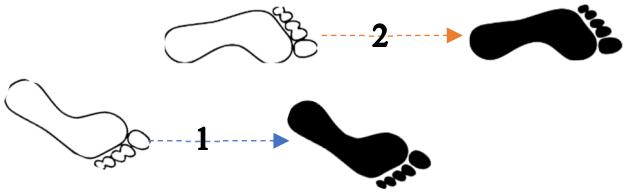




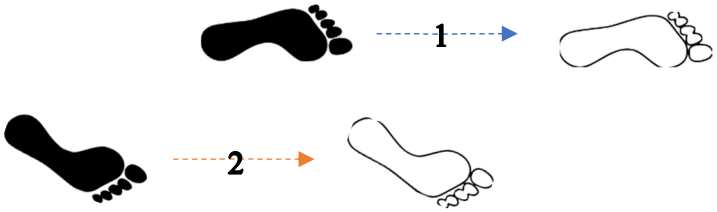
OU



Okuri Ashi



Yori Ashi (glissant le pied arrière)



ATAMA = Tête

UDE = Bras

TSUKI = Poing
Tsuki Komi
Gyaku Tsuki
Mawashi Tsuki
Uraken
Tetsui

HIZA = HITSUI = Genou
Mae Hiza Geri
Mawashi Hiza Geri

HASHI = JAMBE



TE / Shu = Main Ouverte
Shomen Uchi
Yokomen Uchi
Ura Yokomen Uchi
Shuto Uchi
Haïto Uchi
Teïsho Uchi
Nukite Uchi

JODAN

HIJI ATE = Coude
Empi

CHUDAN

GERI = Pied
Mae Geri
Yoko Geri
Mawhasi Geri
Ushiro Geri
Ura Mawashi Geri
Mikazuki Geri
Kakato Geri

GEDAN



SHUTO-UCHI (Frappe du sabre de main)
Est l'arme la plus adaptable : on peut, frapper à droite, à gauche, au cou, à la tête, sur les côtés, les clavicules, les bras. Les coups en Shuto sont très efficaces. La main est ouverte, les doigts tendus, le pouce plié à l'intérieur de la paume.



TEISHO-UCHI (frappe de la base de la paume de la main)
Coup donné avec le talon de la main, attaque de la paume



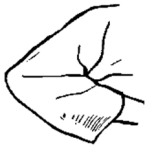
HAÏTO-UCHI (frappe de l'intérieur de la main)
Coup donné de revers avec le côté opposé au tranchant de la main. Très efficace lui aussi, il permet des coups à une distance plus rapprochée



URA-KEN (frappe de revers du point)
Le coup est donné soit du dos de la main retournée poing fermé, soit de la face dorsale des articulation métacarpo-phalangiennes des quatre derniers doigts, cette dernière partie du dos de la main, poing fermé, étant la plus dure et la plus efficace.

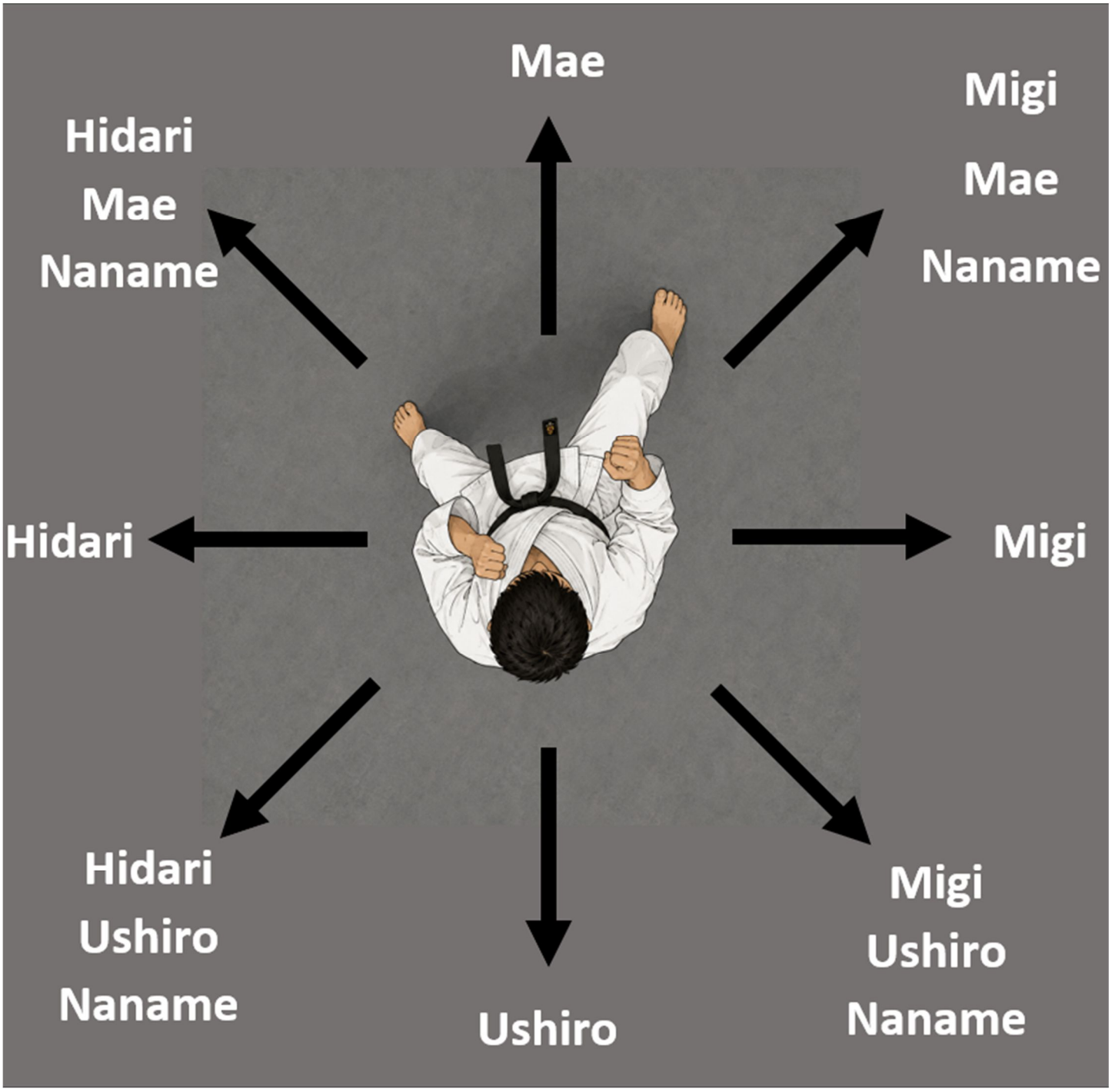


TETSUI-UCHI (Frappe du poing marteau)
En utilisant le bord libre du métacarpe du petit doigt, on donne le coup de poing à la manière d'un marteau. On peut aussi et la même manière se servir du métacarpe du pouce.



HIJI-ATE OU EMPI (frappe du coude)

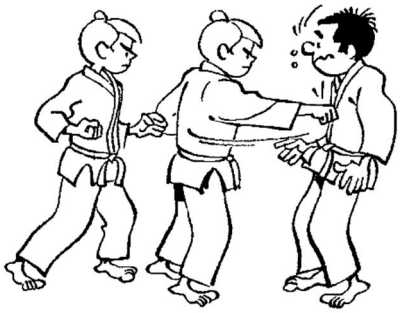
LES DIRECTIONS



TE-WAZA (atemi avec les mains)



Tsukkake de près



Tsuki



Age Zuki (Tsuki)



Mawashi- Zuki (tsuki)



Tetsui-Uchi



Nukite Uchi



Uraken



Teïsho Uchi



Shuto Uchi



Tora Guchi Uchi

HIJI (Empi) le coude



Age Empi Uchi



Yoko Empi Uchi



Otoshi Empi Uchi



Mawashi Empi Uchi



Ushiro Empi Uchi

ATAMA la tête





ASHI-WAZA (les techniques des pieds)



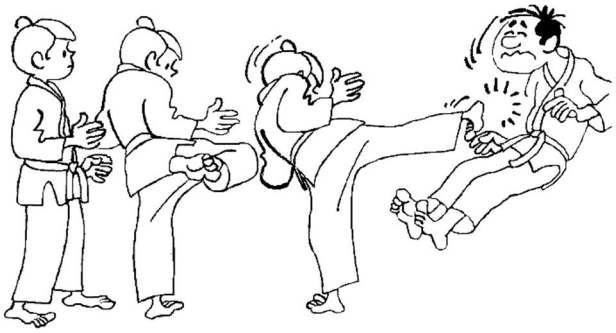
Mae-Geri Jodan



Mae-Geri-Keage (foueté)



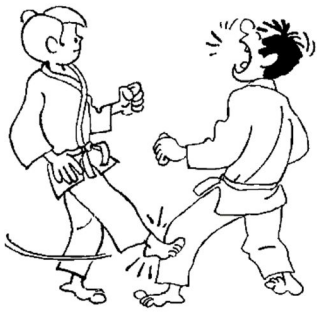
Mae-Geri-Kekomi (Rentrant)



Mawashi-geri



Ura-mawashi



Gedan-geri



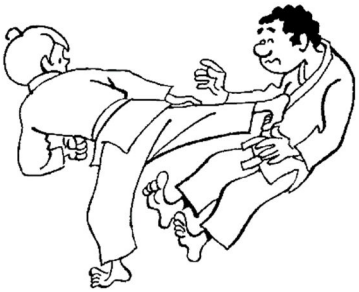
Mikazuki-geri



Ushiro-geri-keage



Ushiro-geri-keikomi



Yoko-geri-keikomi



Kagato-geri



Mae-hiza de face



Mae-hiza décalé

LES ETRANGLEMENTS



Hadaka Jime 裸絞
Etranglement à mains nues
Tori est à genoux derrière Uke, genou droit levé.
Tori passe son avant-bras droit devant la gorge de Uke.
Tori place le dos de sa main gauche sur l'épaule gauche de Uke.
Tori rejoint ses 2 mains, paume face à face.
Tori place le côté droit de sa tête sur la tempe gauche de Uke.
L'étranglement se fait en déséquilibrant Uke un peu vers l'arrière et en tirant l'avant-bras droit dans la même direction.



Kata Juji Jime 片十字絞
Etranglement en croix mains opposées une vers le haut une vers le bas
Tori étrangle avec ses mains croisées, une paume tournée vers le haut et une vers le bas.



Gyaku Juji Jime 逆十字絞
Tori étrangle avec ses mains croisées, les paumes tournées vers le haut.



Nami Juji Jime 並十字絞
Etranglement croisé paumes vers le bas



Kata Ha Jime 片羽絞
Etranglement en contrôlant un côté
Tori est à genoux derrière Uke, genou droit levé.
Tori glisse son bras gauche sous l'aisselle gauche de Tori pour venir saisir son revers gauche et le tirer vers le bas.
Tori passe ensuite son avant-bras droit devant la gorge de Uke et vient saisir le revers de Uke le plus haut possible.
Tori lâche ensuite le revers gauche de Uke et soulève le bras de Uke.
Tori vient alors placer son poignet derrière la nuque de Uke et vient poser la paume de sa main gauche sur son biceps pour verrouiller la prise.
L'étranglement se fait en déséquilibrant Uke vers l'arrière tout en tirant le bras droit et en poussant la main gauche vers le bas.



Katate Jime 片手絞
Etranglement avec une main



Okuri Eri Jime 送襟絞
Etranglement avec les deux revers
Tori est à genoux derrière Uke, genou droit levé.
Tori glisse son bras gauche sous l'aisselle gauche de Uke pour venir saisir son revers gauche et le tirer vers le bas.
Tori passe son avant-bras droit devant la gorge de Uke et vient saisir le revers gauche le plus haut possible.
Tori lâche ensuite le revers gauche de sa main gauche et vient saisir le revers droit au niveau du pectoral droit de Uke.
Tori bloque la tête de Uke en appuyant la sienne sur sa tempe gauche.
L'étranglement est effectué par le déséquilibre de Uke vers l'arrière, Tori tirant son bras droit vers lui et sa main gauche vers le bas.



Tsukkomi Jime 突込絞
Etranglement en poussant avec une main



Sode Guruma Jime 袖車絞
Etranglement par enroulement du revers



Sankaku Jime 三角絞
Etranglement en triangle



Ryote Jime ou Morote 両手
Etranglement à deux mains)

Apprendre à compter

1	Ichi	**11**	10 + 1	jyu ichi	**36**	3 x 10 + 6	san jyu roku
2	ni	**12**	10 + 2	jyu ni	**43**	4 x 10 + 3	yon jyu san
3	San	**13**	10 + 3	jyu san	**71**	7 x 10 + 1	nana jyu ichi
4	yon (ou shi)	**14**	10 + 4	jyu shi ou jyu yon	**99**	9 x 10 + 9	kyu jyu kyu
5	go	**15**	10 + 5	jyu go			
6	roku	**16**	10 + 6	jyu roku			
7	nana (ou shichi)	**17**	10 + 7	jyu nana ou jyu shichi			
8	hachi	**18**	10 + 8	jyu hachi			
9	Kyu	**19**	10 + 9	jyu kyu			
10	jyu						

Afin de compter plus haut, on se base sur le même principe :

100	Hyaku	**101**	100 + 1	hyaku ichi
1000	Sen	**201**	2 x 100 + 1	ni hyaku ichi
10000	Man	**546**	5 x 100 + 4 x 10 + 6	go hyaku yon jyu roku
		3427		san zen yon hyaku ni jyu nana
		23456		ni man san zen yon hyaku go jyu roku

101	100 + 1	Hyaku ichi
201	2 x 100 + 1	Ni hyaku ichi
546	5 x 100 + 4 x 10 + 6	Go hyaku yon jyu roku
3427		San zen yon hyaku ni jyu nana
23456		Ni man san zen yon hyaku go jyu roku

Quelques anomalies :

On utilise "**shi**" pour "quatre" seulement lorsqu'il indique l'unité.
Donc, il faut utiliser "**shi**" ou "**yon**" dans 3654 ? mais seulement "**yon**" pour 40, 400, 4000, etc.
On utilise "**shichi**" pour "**sept**" seulement lorsqu'il indique l'unité.
Donc, utilisez "**shichi**" ou "**nana**" dans 9607, mais seulement "**nana**" pour 70, 700, 7000, etc.

600 = "**roppyaku**" (pas "rokyu hyaku") 800 = "**happyaku**" (pas "hachi hyaku") 8000 = "**hassen**" (pas "hachi sen")



Commandements

Salut

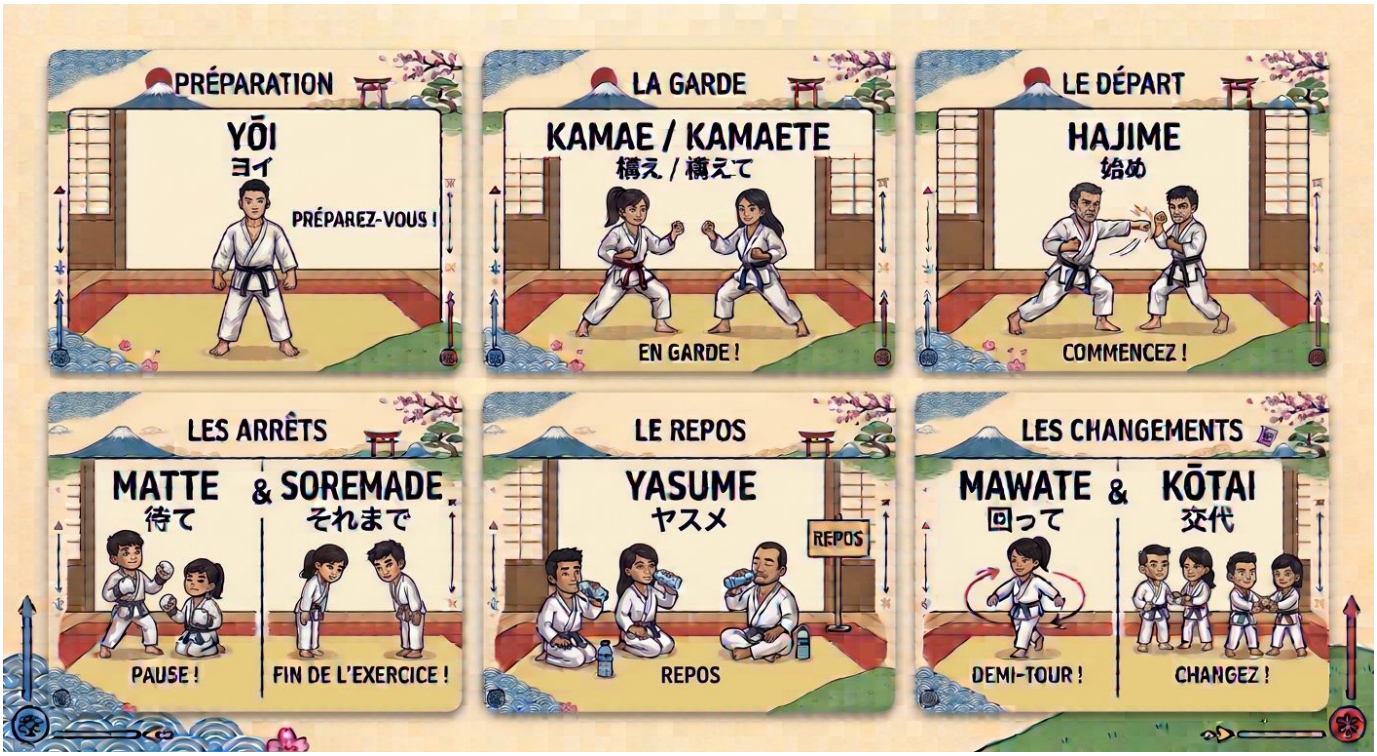
« Seï Retsu » (Alignez-vous !)整列	« Seïza » (à genoux !)	« Shodaï » (maître fondateur) s'il est présent « Shinzen » (Esprit des anciens maitres) « Shomen » (mur d'honneur) si pas d'hôtel des esprits « Senseï » (professeur) « Otagaï » (ensemble)	« -ni » (à/au/vers)	« Reï » (salut !)	« Kiritsu » (debout !)	« Reï »

Ordres divers

Yōi	Passage en position d'attente
Kamae ou Kamaete	En garde
Hajime	Commencer
Matte	Stop
Soremade	Arrêt du travail
Yame	Retour en position d'attente (en garde)
Yasume	Repos
Mawate	Demi-tour (changer de direction)
Kōtaï	« Changer » ou « inverser » changer de rôle ou de partenaire

Méditation

Mokuso (début de la méditation)
Mokuso Yamé (fin de la méditation)



VIDEOS POUR REVISER

	Thèmes	Liens
1	Programme des déplacements du corps Tai Sabaki Waza	https://youtu.be/TiyrtdUpXLk
2	Programme Stabilités Jushin no Anteï Waza	https://youtu.be/CPJRXXao8ks
3	Programme des protections du corps Ukemi Waza	https://youtu.be/gjkqOvYXksY
4	Programme dégagements de base Te Hodoki	https://youtu.be/yCRKHsSabXU

5	Programme des « frappes mains » Te Atemi Waza	https://youtu.be/E051d_UdoS4
6	Programme des « frappes pieds » Geri Atemi Waza	https://youtu.be/WZ3GVbgKmCs
7	Programme des clés articulaires Kansetsu Waza	https://youtu.be/2JlEf3rMvI4
8	Programme des projections Nage Waza	https://youtu.be/eWVBzqtF78I

9	Programme défense et attaque au bâton Tanbo Jutsu	https://youtu.be/W19YS-prZN0
10	Comment attacher sa ceinture	https://www.youtube.com/watch?v=Z1A0NGSR8BY
11	Variantes de base	https://www.youtube.com/watch?v=1Aa0osEBO6M&t=188s

LE CODE D'HONNEUR DU BUSHIDO

Bushi	武士	**Guerrier / Samuraï**
Do	道	**La voie / le chemin**

Le **Bushidō** (武士道, littéralement « la voie du guerrier ») est le code moral et philosophique traditionnel suivi par les samouraïs, la classe des guerriers dans le Japon féodal.

C'est un ensemble de valeurs et de règles de conduite transmises de génération en génération.
Ce code régissait à la fois la vie quotidienne, l'art du combat et l'éthique personnelle du samouraï.

Les principes fondamentaux du Bushidō s'articulent traditionnellement autour des **7 vertus essentielles**.

- **Gi (義) – La Droiture / Justice :** Agir avec intégrité, honnêteté et équité, en prenant toujours des décisions justes sans jamais hésiter face à son devoir.
- **Yū (勇) – Le Courage / Valeur :** Faire preuve de bravoure et d'audace face à l'adversité, non pas en cherchant le danger inutilement, mais en agissant selon ce qui est juste.
- **Jin (仁) – La Bienveillance / Compassion :** Développer un sens profond de l'empathie, de la générosité et de la tolérance envers autrui, en particulier envers les plus faibles.
- **Rei (礼) – Le Respect / Courtoisie :** Manifester de la déférence, de la politesse et de la considération, tant envers ses pairs qu'envers ses ennemis ou dans les moments de deuil, car la politesse est le reflet d'un esprit calme.
- **Makoto (誠) – La Sincérité / Vérité :** Être d'une honnêteté absolue. Pour un samouraï, la parole donnée équivaut à un serment ; nul besoin de promesses ou de contrats écrits.
- **Meiyo (名誉) – L'Honneur / Gloire :** La conscience de sa propre dignité et de sa réputation. La perte de l'honneur était considérée comme pire que la mort elle-même.
- **Chūgi (忠義) – La Loyauté / Fidélité :** Un dévouement sans faille envers son seigneur (*daimyō*), sa famille et sa communauté, plaçant l'intérêt du groupe avant le sien.

Bien que le Japon féodal ait pris fin au XIXe siècle avec l'ère Meiji, l'esprit du Bushidō continue d'influencer profondément la culture japonaise moderne, que ce soit à travers l'éthique professionnelle ou dans l'étude des arts martiaux traditionnels (comme le Goshin Taï Jutsu).
Lorsqu'on pratique un arts martial traditionnel, on se doit de respecter ce code, même à l'extérieur du Dōjō, on doit s'efforcer de l'applique dans la vie de tous les jours.





MISE EN GARDE

Attention !

Toutes les techniques apprises en cours ou dans ce guide, sont **exclusivement** faites pour vous apprendre à vous **défendre** ou à défendre votre prochain.

A aucun moment ces techniques ne doivent vous servir à agresser quelqu'un.

Tout élève ne respectant pas ce principe,
sera exclu définitivement du Dōjō.

Faire cent batailles et gagner cent victoires n'est pas la meilleure conduite.
Parvenir à battre son adversaire sans l'avoir affronté est la meilleure conduite. »

L'art suprême de la guerre est de soumettre l'ennemi sans combattre. »

Sun Tzu - *L'Art de la guerre*

LE VOCUBULAIRE

Notions de prononciation japonaise

En japonais
Le « e » se prononce « é »,
Le « u » se prononce « ou »,
Enfin le « r » se prononce entre « r » et « l ».

La syllabe contenant un « u » est parfois muette.

	Vocabulaire général	
1	Goshin Taï Jutsu	Les techniques du corps de self défense
2	Goshin	Self défense
3	Taï	Corps
4	Jutsu	Techniques
5	Dōjō	Lieu où l'on étudie la voie (salle d'entraînement)
6	Shiroï Tora	Tigre blanc
7	Senseï	Le professeur (littéralement celui qui est né avant)
8	Tori	Celui qui fait la technique
9	Uke	Celui qui subit la technique, souvent celui qui a attaqué au début
10	Oï	Poursuivre, courir après
11	Gyaku	Inverse, opposé, contraire
12	Ura	Envers, revers, intérieur, caché, dos, côté opposé
13	Iki	Tirer
	Le salut	
15	Seiza	Position à genou
16	Kiritsu	Se lever
17	Rei	Saluer
18	Shin zen	Lieu où sont les esprits des anciens maitres
19	Otagaï	Tous ensemble, mutuellement, réciproquement
20	Ni	A / au / vers
	Les commandements	
21	SEI RETSU	"Alignez-vous"
22	Yōï	Passage en position d'attente (debout pieds écartés de la largeur de hanches)
23	Kamae ou Kamaete	En garde
24	Hajime	Commencer
25	Matte	Stop mais on reste ne garde
26	Soremade	Arrêt du travail
27	Yame	Retour en position d'attente (en garde)
28	Yasume (prononcé Yasme)	Repos
29	Mawate	Demi-tour (changer de direction)
30	Kotaï	Changement de partenaire ou changement de rôle
31	Migi	Droite
32	Hidari	Gauche
	Les familles de techniques	
33	Atemi Waza	Techniques de frappes (toucher le corps)
34	Kansetsu Waza	Techniques de clés articulaires
35	Nage Waza	Techniques de projection
36	Shime Waza	Techniques d'étranglement
37	Ukemi Waza	Techniques de protections du corps

38	Taï Sabaki Waza	Déplacement du corps
39	Te Hodoki Waza	Techniques de libération des mains
40	Buki Waza	Techniques d'armes
41	Jushin no Antei Waza	Techniques d'équilibre / Stabilité
	Les déplacements	
42	Taï Sabaki Waza	Déplacement du corps
43	Ayumi Ashi (avant)	Marche en alternant pied droit pied gauche en accent circonflexe
44	Iki Ashi (arrière)	Marche arrière alternée pied gauche pied droit (2 formes possibles)
45	Tsugi Ashi (avant)	Marche avant en pas rattrapés (toujours le même pied devant)
46	Ushiro Tsugi Ashi	Marche arrière en pas rattrapés (toujours le même pied devant)
47	Ko Taï Sabaki	Petit déplacement du corps avant
48	Ushiro Ko Taï Sabaki	Petit déplacement du corps arrière
49	O Taï Sabaki	Grand déplacement du corps
50	Irimi	Rentrer dans le corps
51	Soto Iraki	Déplacement latéral vers l'extérieur
52	Uchi Iraki	Déplacement latéral vers l'intérieur
	Les protections du corps	
53	Ukemi Waza	Techniques de protection du corps (chute/roulade)
54	Ushiro Ukemi	Chute arrière
55	Migi Yoko Ukemi	Chute sur le côté droit
56	Hidari Yoko Ukemi	Chute sur le côté gauche
57	Mae Mawari Ukemi	Roulade avant
58	Ushiro Mawari Ukemi	Roulade arrière
	Les frappes	
59	Atemi Waza	Techniques de frappe
60	Shomen	Face avant du sommet (la tête)
61	Yokomen	Côté du sommet (la tête)
62	Ura Yokomen Uchi	Côté opposé du sommet (la tête)
63	Tsuki Uchi	Frappe du point
64	Shuto Uchi	Frappe du sabre de la main
65	Haïto Uchi	Frappe du dos du sabre de la main
66	Iki te	Tirade de l'autre main pendant la frappe
67	Mae Geri Kekomi	Coup de pied de face pénétrant
68	Mae Geri Keage	Coup de pied de face fouetté
69	Mawashi Geri	Coup de pied circulaire
70	Yoko Geri	Coup de pied de coté
	Les clés articulaires	
71	Kansetsu Waza	Techniques de clés articulaires
72	Ude Gatame 1ère forme	Contrôle du bras sur bras tendu prise pouce contre pouce
73	Ude Gatame 2ème forme	Contrôle du bras sur bras tendu prise sur poignet
74	Ude Garami 1ère forme	Contrôle du bras sur bras plié par-dessus l'épaule
75	Ude Garami 2ème forme	Contrôle du bras sur bras plié dans le dos
76	Waki Gatame	Contrôle par l'aisselle
77	Kote Mawashi 1ère forme	Rotation du poignet par l'extérieur
78	Forme Oshi Taoshi	Basculer en poussant
79	Forme Iki Taoshi	Basculer en tirant
	Les projections	
80	Nage Waza	Techniques de projection
81	Uki Otoshi	Action vers le bas avec action flottante

82	Ushiro Ryo kata Otoshi	Saisir les deux épaules par l'arrière et les amener vers le bas
84	O Soto Otoshi	Amener vers le bas par une action vers le bas
85	O Soto Gari	Grand fauchage extérieur
86	Tai Otoshi	Action vers le bas avec un blocage du corps
87	Uki Goshi	Projection par la hanche flottante
88	Hakko nage	Projection de la huitième lumière
89	Kani Basami / Kokyu Guruma	Projection en pinces de langouste / projection en roue par la respiration
	Les armes	
90	Buki Waza	Techniques d'armes
91	Bō	Grand bâton (180 cm)
92	Han bō	Demi bâton (90 cm)
93	Tan bō	Petit bâton (60 cm)
94	Jyo ou Jo	Bâton (128 cm)
95	Tantō	Couteau, petite lame
96	Katana	Sabre japonais à simple tranchant
97	Ken	Sabre ou poing (en fonction de l'écriture japonaise)
98	Bōkken	Sabre en bois
99	Iaïto	Sabre
	Les formules de politesse	
100	Ohayō Gozaïmasu	Bonjour (le matin
101	Konnichiwa	Bonjour dans la journée
102	Konbanwa	Bonsoir (dans le sens bonjour le soir)
103	Oyasumi Nasaï	Bonne nuit
104	Sayōnara	Au revoir
105	Mata ne	A bientôt (entre amis)
106	Arigatō Gozaïmasu	Merci beaucoup
107	Arigatō	Merci
108	Onegaï shimasu	S'il vous plaît / Je vous en prie, façon d'inviter quelqu'un à travailler avec vous
109	Dōzo	Je vous en prie / Après vous
110	Otsukaresama desu	Bon travail (à la fin de la séance dit par le senseï après le remerciement des élèves)