

# Quels sont les exercices fondamentaux pour un lutteur de sumo ?

Bibliothèque publique d'information, notre réponse du 19/09/2019.



Photo by Bob Fisher on Unsplash

Vous êtes à la recherche de ressources documentaires décrivant les entraînements fondamentaux pour un lutteur de sumo.

Le Sumo est un art martial dans lequel des combattants ayant un gabarit impressionnant pratiquent la lutte lors de combats rituels.

Il s'agit de l'un des sports les plus populaires au Japon.

Le sumo utilise des techniques précises qui sont répertoriées et que l'on nomme **kimarite**.

Il existe, ainsi, un vocabulaire propre à ce sport, en voici les principaux termes qui pourront vous aider dans vos recherches.

Vous retrouverez tout le vocabulaire se référant à ce sport, sur le site [Dosukoi](#), onglet "*Sport et combats*" :

**Rikishi** = nom des lutteurs de sumo au Japon

**Sumotori** = lutteur de sumo débutant.

**Le keiko** = entraînement des lutteurs de sumo qui comporte deux parties :

– **1ère partie** : l'entraînement de base (de 5h du matin à 8h environ) composé d'exercices d'endurance / d'exercices de souplesse / d'exercices de force

– **2ème partie** : l'entraînement spécifique au combat (de 8h environ à 11h)

La rubrique "sports et combats" traite plus spécifiquement de l'entraînement : [le Keiko](#).

[Dans l'**heya** (Écurie, maisonnée où vivent les lutteurs)] l'entraînement commence dès les futons rangés, par des étirements et de longues séries de deux des exercices les plus basiques du sumo : les shako et les matawari.

Le **shako ou frappe**, consiste à lever tour à tour les jambes aussi haut que possible et à les abattre dans la terre avec une grande force. [...]

Le **matawari** est une suite d'étirements assis sur le sol, le lutteur étend ses jambes aussi largement que possible, pratiquement à la perpendiculaire du torse.

À partir de cette douloureuse position, le lutteur doit se pencher vers l'avant et faire toucher son torse sur le sol.

Autre exercice spectaculaire, le **teppo**, du nom des premiers canons de l'ère Tokugawa, qui consiste à pousser de toutes ces forces contre un fort pilier de bois.

Ensuite a lieu l'entraînement au combat proprement dit, le **keiko** qui se déroule sur le dojo de l'écurie. C'est plus exactement avec le moshi-ai-gecko, où le premier lutteur reste à l'entraînement tant qu'il n'est pas battu, que commence la journée »

Dosukoi possède également sa propre [chaîne YouTube](#). Vous y retrouverez des entraînements, challenge et publicités. Les sumotori sont de vraies stars !

La chaîne YouTube [La Pause Sumo](#), très confidentielle propose cette vidéo qui détaille les différentes étapes de l'entraînement :

Chaîne YouTube [La Pause Sumo](#)

---

Et enfin, si vous souhaitez prolonger votre recherche par la lecture d'ouvrages spécialisés ou en échangeant avec d'autres passionnés de cet art japonais, je vous conseille le forum

[info-sumo.](#)

Au sein de ce forum, vous y trouverez notamment un espace "[Technique et tradition](#)" où vous pourrez lire ou discuter des règles, des techniques utilisées, du cérémonial ou du vocabulaire consacré.

---

La catégorie « [Livres](#) » de ce forum propose également une liste de livres sur le sujet si vous souhaitez approfondir votre recherche :

Nous vous recommandons en particulier ce titre :

**Le livre Histoire du Sumo : la lutte sacrée.**

Constantin Parvulesco, Éditions du May, 2011.

Afin de mieux comprendre cet art codifié par les règles très strictes du **kimarite**, l'histoire, les techniques et les cérémonies qui rythment la vie du **rikishi**, le lutteur de Sumo, sont explorés en détails dans cet ouvrage illustré d'archives et de photos actuelles.

---

Pour finir, voici le [blog de Guigui](#), un voyageur passionné par le Japon qui est allé assister à un combat Sumo et nous raconte cette incroyable expérience.

---

[Eurêkoi](#) – [Bibliothèque publique d'information](#)