

Le Sumo



La vie d'un sumo

Les sumos mènent une vie très spéciale.

Ils s'entraînent tous les jours : ils font beaucoup de musculation de jambes et pratiquent des prises proches de celles du Judo. "

Le **Shiko** est un mouvement très souvent répété : le lutteur tape lourdement des pieds pour muscler les jambes.

Les sumos ont un régime alimentaire particulier pour développer leurs muscles. Ce régime se compose de soupes avec de la viande.

Ils passent également leur temps à entraîner les jeunes sumotoris.

Les rangs sumo

Le sumo professionnel est réservé aux hommes.

Les lutteurs de sumo sont appelés les rikishis.

Les meilleurs pèsent en moyenne 150 kg.

Le **Yokozuna** est le plus haut rang de la hiérarchie Sumo.

Il est payé de nos jours environ 30 000 dollars par mois

Il y a environ aujourd'hui 600 lutteurs répartis en 6 divisions.

Dans toutes les catégories, chaque rang est classé selon deux places : Est ou Ouest, la place Est étant la plus honorifique.

Tous les sumos inférieurs au rang **Makushitas** ne sont pas payés mais reçoivent un hébergement et de la nourriture.

L'apparence du sumo

Le **Mawashi** est une culotte en tissu porté par le sumo pendant le combat et l'entraînement.

Chaque sumo appartient à une étable (un club).

Selon le club, il porte un mawashi de couleur différente.

Les sumos ont aussi leurs cheveux en **chignon**, car ses cheveux longs toute sa carrière.

Le Yokozuna, lui, porte en plus une corde autour de sa taille. La corde représente le pouvoir et le Yokozuna, fier, fait un petit spectacle au début du match comme une introduction.

Les combats de sumo

Au début des combats, les lutteurs tapent lourdement des pieds pour chasser les mauvais esprits.

Ils jettent du sel pour purifier **l'arène ou le dojo**.

Après cela, l'arbitre laisse les deux hommes se battre. Comme les sumos, l'arbitre a un rôle important et religieux. Il y a normalement beaucoup de spectateurs.

L'arène est circulaire. Il y a deux lignes pour montrer la position de départ de l'action pour les sumos. Il y a 48 prises légales.

Le but de chaque lutteur est d'éjecter l'adversaire hors du cercle de combat ou de lui faire toucher le sol par une autre partie du corps que la plante des pieds.