

Présentation du Sumo :

Le Sumo est un art martial ancestral qui se pratique au Japon depuis plus d'un millénaire. Il se pratique en professionnel au Japon et en amateur dans le monde entier.

Les règles du combat :

Les deux combattant rentrent dans un cercle (le dohyo), le but est de :

- Soit faire sortir son adversaire du cercle
- Soit lui faire toucher terre par une autre partie du corps que la plante des pieds

On peut pour cela :

- Repousser l'adversaire à l'aide des bras, mains ouvertes
- Ou l'attraper par le mawashi (la ceinture qui entoure la taille des lutteurs), pour le pousser, le soulever ou le projeter.

Sont interdits les coups de pieds, coups de poings, coups du tranchant de la main, tirages de cheveux.

Les techniques de crochetage de jambe sont autorisées. Saisir la ou les jambes de son adversaire est également autorisé.

Les gifles, ou Harité, sont autorisées si elles ne dépassent pas une certaine amplitude.

Les saisies à la gorge, ou Nodowa, autorisées en sumo professionnel, sont interdites en sumo amateur. Pour rappel, la saisie en elle-même ne comporte aucun risque, c'est le coup donné avec l'intérieur de la main, si la technique est mal maîtrisée, qui peut être dangereux.

La moyenne de durée d'un combat de Sumo est d'environ 14 secondes. C'est l'équivalent d'un sprint de cent mètres, où toutes les parties du corps sont sollicitées.

Le sumo est à la fois exigeant musculairement mais aussi au niveau cardiovasculaire.

Normalement pratiqué sur une surface en terre, nous pratiquons, à Paris Sumo, le sumo sur un tatami pour éviter les traumatismes liés aux chutes.

Les principaux risques physiques de ce sport sont :

- Les blessures aux cervicales. (À Paris Sumo nous interdisons de rentrer tête baissée dans un combat, ou de pousser l'adversaire avec le sommet du crâne)
- Les blessures articulaires, genoux, chevilles, coudes, doigts, comme on peut en être victime en pratiquant le judo ou la plupart des sports de combats.
- Les côtes cassées, lorsque les adversaires tombent l'un sur l'autre.

Les entraînements :

Ils se déroulent comme pour la plupart des entraînements de sport de combat.

- Echauffement
- Renforcements musculaires et assouplissements, avec des exercices spécifiques au Sumo
- Travail technique et mise en situation
- Combats

La particularité du Sumo est, comme il n'y a qu'un seul dohyo, que les combats ne peuvent se dérouler que l'un après l'autre.

Encore peu développé à l'international, il y a malgré tout quelques compétitions en Europe.

Brandebourg, Milan, Suisse... et chaque année, un championnat du Monde et un championnat d'Europe.

Le Sumo est surtout pratiqué en Europe de l'Est par les clubs de lutte. Il est devenu populaire grâce aux champions Mongols, Russes, Géorgiens, Bulgare qui performant au Japon.

Il existe deux clubs en France, le nôtre, Paris Sumo et un tout nouveau club à Perpignan.

Le club Paris Sumo a pour le moment glané deux médailles de bronze lors de compétitions non officielles, et quatre de bronze lors de compétitions officielles.

Antoine Marvier. Président et Entraîneur de club Paris Sumo

(J'entraîne ce club depuis sa création en 2009. Je l'entraînais déjà depuis 2007, avant son officialisation)