

02.06.2025 – 11:29 Uhr

À la découverte du sens profond du sumo au Japon



À la découverte du sens profond du sumo au Japon

Le sumo, le sport national nippon, fait penser de prime abord à des lutteurs massifs et à un combat acharné. Mais pour les sumotori, lutter est bien davantage: c'est le but de leur vie et l'expression de leur *ikigai*, leur élan intérieur. La voie des lutteurs de sumo est faite de discipline, d'entraînement durant des années, de dévotion et de recherche de la perfection. Une immersion dans cet univers qui obéit à ses propres lois est une expérience unique. La série nationale de tournois de sumo fait halte dans au moins six lieux, de Tokyo à Fukuoka.

Le sumo compte parmi les sports nippons les plus anciens et est profondément enraciné dans le shintoïsme, une religion qui considère que la nature est animée par des divinités. Deux combattants, les sumotori, s'affrontent pour pousser l'adversaire hors du ring ou le mettre à terre. La technique et la force ne sont pas les seuls facteurs déterminants, la masse corporelle l'est tout autant: les lutteurs de sumo sont généralement grands, lourds et musclés. Le combat commence par un choc violent, suivi de saisies, de projections et de coups donnés du plat de la main. Les règles sont simples: le combattant qui touche le cercle de combat avec une autre partie du corps que la plante des pieds ou qui le quitte en premier est déclaré perdant. Le contraste entre les cérémonies rituelles précédant le combat et ce dernier, intense et qui ne dure souvent que quelques secondes, est fascinant. Mais le sumo est bien davantage qu'une simple compétition physique. Chaque prise, chaque tapement de pied participe d'un chemin de vie. Pour les sumotori, le sumo est une vocation, une pratique spirituelle dans laquelle des rituels tels que nettoyer le ring avec du sel, taper du pied ou s'incliner devant l'adversaire sont des marques d'attention et de respect. Le ring, appelé *dohyo*, devient ainsi un lieu sacré où le caractère compte autant que la force.

Un suspense sextuple: les grands tournois de sumo nippons

Ce que Wimbledon est au monde du tennis, ce que Manchester est au monde du football, le Ryōgoku Kokugikan l'est au monde du sumo. Une fête des corps et de la culture commence lorsque les tambours résonnent dans le légendaire et plus grand stade de sumo de Tokyo. L'arène vibre d'impatience, des drapeaux colorés ornent le terrain et l'odeur des bentos qui viennent d'être préparés accompagne les fans jusqu'à leur place. Les combats commencent dès huit heures du matin, en commençant par les jeunes talents ambitieux et en finissant par les vénérables *yokozuna*, les grands maîtres. L'après-midi, le suspense est à son comble: les meilleurs combattants

s'affrontent dans des duels spectaculaires.

Ce spectacle national a lieu six fois par an: trois fois à Tokyo et une fois à Osaka, à Nagoya et à Fukuoka. Chaque tournoi dure quinze jours et fascine tout le pays, ses habitants et les touristes intéressés. Avant le combat, des bannières de sponsors tournent autour du ring; plus elles sont nombreuses, plus le prix en argent du tournoi est élevé. Quiconque souhaite être au plus près de l'action s'installe juste à côté du ring. À déconseiller aux âmes sensibles. Les personnes qui préfèrent regarder de manière plus détendue réservent quant à elles un box traditionnel avec des amis ou une place dans les gradins supérieurs. Le respect est de rigueur: le silence règne pendant les combats, les appareils photo sont utilisés avec modération et les vêtements sont adaptés à l'occasion. Les places peuvent être réservées via le site officiel de l'association nationale de sumo ou sur les plateformes habituelles – la rapidité est de mise! Les meilleures places sont rapidement épuisées.

Silence, sueur et force: la vie dans laheya

Il faut se lever tôt pour avoir un aperçu en direct de la vie d'un lutteur de sumo. Celui-ci s'entraîne dans uneheya, ou écurie de sumo, où il vit également. Ces établissements traditionnels, principalement situés dans le quartier de Ryōgoku à Tokyo, sont au cœur du sumo professionnel. Les lutteurs y vivent ensemble sous la surveillance de leur entraîneur, souvent lui-même un ancien professionnel. La journée commence tôt, avec un entraînement rigoureux et une discipline stricte. Technique, maîtrise du corps et étiquette profondément ancrée vont de pair: le sumo est un art de vie, pas seulement un sport. Certaines de ces écuries permettent à des visiteurs d'assister à l'entraînement matinal.

Un conseil pour Osaka: le Sumo Hall Hirakuza met l'univers du sumo en scène à travers des combats impressionnants d'anciens professionnels et des ateliers passionnants sur la technique, l'histoire et les rituels. On peut également y déguster des mets traditionnels comme lors des véritables tournois. Des rencontres personnelles avec les lutteurs et des photos souvenirs saisissantes complètent l'expérience.

Une vraie potion magique: le chanko nabe, la potée des sumotori

Une visite dans l'univers du sumo ne serait pas complète sans lechanko nabe, la fameuse potée qui fournit aux lutteurs de sumo l'énergie nécessaire. À Tokyo, là aussi dans le quartier historique de Ryōgoku, on trouve de nombreux restaurants qui se sont spécialisés dans le chanko nabe. On en trouve également à Kyoto, à Osaka et à Nagoya. Cette potée riche en protéines est traditionnellement préparée à partir d'un bouillon consistant (dashi ou bouillon de volaille) et contient du poulet, qui favorise la régénération musculaire. Aujourd'hui, il en existe également des variantes contenant du porc ou du poisson, qui donnent de nouvelles saveurs à ce plat. La préparation du chanko nabe est un événement sur le plan social: cuisiné pour tout le groupe dans de grandes marmites, ce plat est servi dans les écuries de sumo et renforce la communauté et la discipline. Souvent accompagné de légumes, de tofu et de riz, il couvre les importants besoins caloriques des sportifs. Bref, il ne faut en aucun cas passer à côté de cette spécialité à Ryōgoku. Itadakimasu!

Liens additionnels:

Découvrir le sumo au Japon: www.japan.travel/fr/guide/experience-sumo

Tournois de sumo à Tokyo: www.japan.travel/fr/spot/383

Les rituels sur lesquels se fonde le sumo: www.gotokyo.org/en/story/guide/beginners-guide-to-sumo

Le stade Ryōgoku Kokugikan: www.japan.travel/fr/spot/1692

Ryōgoku, le quartier du sumo: www.japan.travel/fr/destinations/kanto/tokyo/ryogoku et www.gotokyo.org/en/destinations/eastern-tokyo/ryogoku

Le Sumo Hall à Osaka: www.hirakuza.net

Mets japonais authentiques: www.universdujapon.com/blogs/japon/plat-traditionnel-japonais

À propos de JNTO

L'Office National du Tourisme Japonais (JNTO) a été créé en 1964 afin de promouvoir le développement du tourisme japonais. Basé à Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokyo, le JNTO est impliqué dans différentes activités nationales et internationales. L'objectif est de donner envie aux touristes du monde entier de venir au Japon. Le JNTO exploite 26 bureaux à l'étranger aux quatre coins du monde.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur:

Site Internet: www.japan.travel

Facebook: [@DecouvrirleJapon](https://www.facebook.com/DecouvrirleJapon)

Instagram: [@visitjapanfr](https://www.instagram.com/visitjapanfr)

YouTube: [@visitjapan](https://www.youtube.com/visitjapan)

Contact presse

Panta Rhei PR AG

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zurich

Tél. +41 (0)44 365 20 20

info@pantarhei.ch

Medieninhalte



Spectaculaire: duel entre deux sumotori. © Artem Zhukov



Le stade de sumo Ryōgoku Kokugikan a fait le plein. © Artem Zhukov



Colorées: les bannières des sponsors devant le stade. © Neko Taro



Nourissante: la potée chanko nabe. © Courty Musashi

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100018582/100932150> abgerufen werden.