

# Exercices à partir de Shiko-dachi...

... afin de développer ses appuis

## Introduction

On confond souvent kiba-dachi avec shiko-dachi

Kiba-dachi est une position que l'on retrouve notamment en karaté shotokan : les pieds sont écartés et parallèles entre eux, c'est littéralement la position du cavalier. Les hanches sont plus hautes que les genoux et l'écart entre les pieds est environ d'une jambe (du genou au pied).

Shiko dachi est la position du sumo, l'écart entre les pieds est plus important et les pieds vont en direction des genoux. Les hanches peuvent descendre en dessous des genoux. Les pieds ont un angle de 45 degrés sur l'extérieur par rapport à l'axe frontal. Cela permet une meilleure stabilité, le fait d'avoir les pieds dans le prolongement des genoux permet de descendre plus bas sur ses appuis sans forcer sur les genoux. On notera que cette position n'est pas utilisée que dans les arts martiaux, elle est par exemple couramment utilisée au baseball, notamment à l'échauffement.

Le terme Shiko (四股) désigne un exercice fondamental et emblématique du sumo. C'est bien plus qu'un simple échauffement : c'est un rituel de renforcement et de purification qui définit la discipline d'un lutteur (rikishi).

Voici ce qu'il faut savoir sur ce mouvement :

## La technique

Le mouvement se décompose en plusieurs étapes précises :

- Le lutteur écarte largement les jambes, les mains posées sur les genoux ou les cuisses.
- Il déplace son poids sur une jambe tout en levant l'autre latéralement, le plus haut possible.
- Il laisse ensuite retomber sa jambe avec force, frappant le sol avec la plante du pied.
- Il répète l'opération avec l'autre jambe.

## L'aspect physique

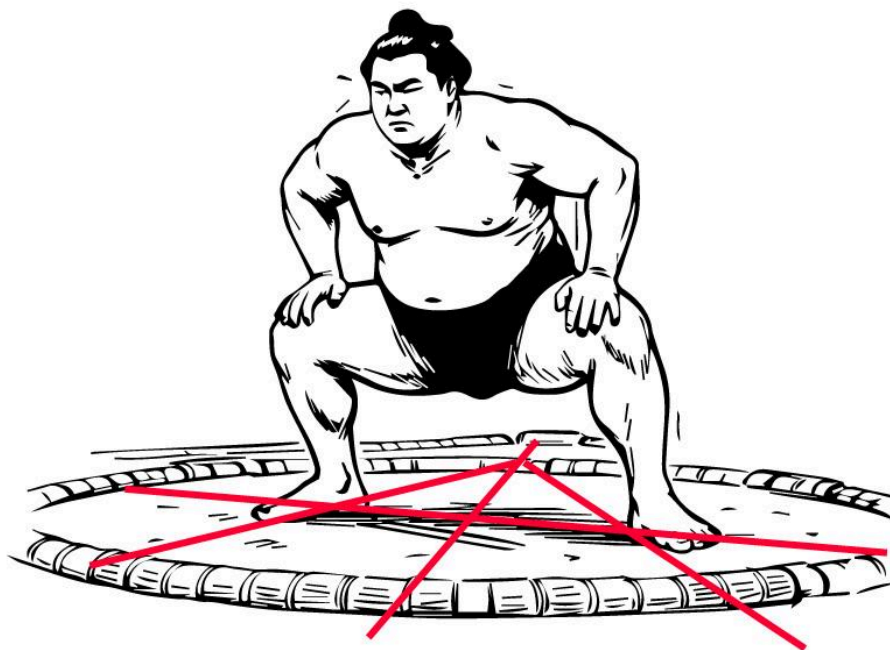
C'est un exercice de gainage et de souplesse. Le Shiko permet de :

- Renforcer les hanches, les cuisses (quadriceps) et les fessiers.
- Améliorer l'équilibre et la stabilité du centre de gravité.
- Assouplir les articulations du bas du corps, ce qui est crucial pour prévenir les blessures lors des chocs sur le dohyo (le ring des sumos).

## La symbolique spirituelle

Au-delà du sport, le Shiko possède une racine religieuse liée au shintoïsme :

- Chasser les esprits : Le piétinement vigoureux du sol est censé effrayer et chasser les démons ou les mauvais esprits qui pourraient se cacher dans la terre.
- Purification : Avant un combat, il sert à purifier le ring.



## Un pilier de l'entraînement

Dans les écuries de sumo (heya), les apprentis peuvent effectuer des centaines de Shiko chaque matin. On dit souvent qu'un lutteur qui maîtrise son Shiko maîtrise son art. C'est la base de tout : si les jambes ne sont pas solidement ancrées dans le sol, la force du haut du corps ne sert à rien.

## Différentes positions de pieds



Heisoku dachi



Musubi dachi



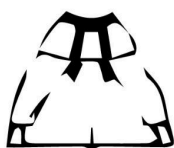
Heiko dachi



Hachiki dachi



Uchi Hachiki dachi



Kiba dachi



Shiko dachi



Zenkutsu dachi



kokutsu dachi



Fudo dachi



Neko dachi



Kosa dachi



Moto dachi



Reinoji dachi



## Exercices

1. Échauffement rapide : roulades arrière, assouplissement des jambes
2. Shiko : 30 fois en rythme
3. Shiko : 20 fois en descendant les hanches le plus bas possible
4. Shiko : 10 fois au ralenti avec maintien d'une phase d'équilibre sur une jambe

Les 3 cycles de Shiko permettent de s'assouplir, d'abaisser son centre de gravité, d'ancre ses appuis au sol, de renforcer ses hanches, ses cuisses et ses fessiers.



5. par deux : un exécutant en position shiko et en hanmi, un partenaire derrière lui dans la même position le retient par la ceinture. L'exécutant avance en conservant la position shiko dachi, retenu par son partenaire qui avance de la même manière. L'exécutant doit avancer la hanche en premier, la jambe en second. Départ d'un côté du tatamis pour arriver de l'autre côté. Arrivé au bout, on change de rôle et retour suivant la même modalité.



6. soulevé : face à face en position shiko, un bras au dessus et un bras au-dessous du bras de son partenaire, on saisit la ceinture dans le dos, l'un abaisse son centre de gravité pour soulever l'autre en avançant. On part d'un côté du tatamis jusqu'à l'autre côté, on change les rôles au retour.



7. Changement de distance : même exercice en saisissant le kimono au niveau des épaules. Saisir le kimono dans le creux de l'épaule pour que le poing fermé puisse pousser les épaules. Le partenaire qui est poussé saisit sur l'extérieur des épaules et empêche celui qui pousse de lever les coudes. La poussée s'effectue vers le haut et vers l'avant.



8. Changement de distance : saisie des poignets : celui qui est saisi est en dessous de celui qui saisit et pousse vers le haut et vers l'avant (on se rapproche de Kokyu Ho)
9. même exercice en inversé : celui qui avance saisit les poignets et monte les coudes de son partenaire. Il avance en shiko en soulevant les coudes de son partenaire
10. même exercice suivi d'une projection. Uke saisit Tori et avance en lui soulevant les coudes. Au troisième pas, Tori projette uke en kokyu nage en faisant henka. Les pieds de Tori ne doivent pas se décoller du sol. On vérifiera que les talons de Tori restent bien ancrés au sol.