

Les bonnes raisons de pratiquer le Taïso



On se dépense vraiment

On travaille sérieusement les abdos, le plus souvent sans s'en apercevoir, ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes. L'entraînement est aussi cardio, avec beaucoup de déplacements, des relevés, des sauts sur une jambe fléchie... A la clé, plus d'endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques dès la fin du premier mois, même si on ne fait qu'une séance par semaine. A condition, bien sûr, de manger équilibré



C'est convivial

Beaucoup d'exercices se pratiquent à deux, avec son nouvel ami de tatami. C'est plus ludique et bien plus efficace puisqu'on améliore son équilibre tout en renforçant ses muscles.



C'est antistress

D'une part, on se dépense vraiment : on transpire et on brûle des calories, donc on élimine, avec un petit effet «détox» très appréciable.

D'autre part, on se concentre sur la réalisation d'exercices nouveaux, ce qui aide à décrocher. Et ça, il n'y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être à la fin de la séance. Même quand on est fatigué après une heure d'activité physique non-stop !

Cela sert dans la vie de tous les jours

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux qu'on active dans la vie de tous les jours. L'intérêt? «C'est plus facile de se baisser et de se relever quand on fait régulièrement un travail de gainage, qu'on a bien renforcé les muscles profonds et ceux des membres inférieurs ». Sur le tatami, on travaille la mémoire quand on enchaîne les différents exercices en circuit training ou dans une mini-chorégraphie.

Et quand on réussit, on booste sa confiance en soi !

Le Taïso est une excellente façon d'éliminer le stress accumulé dans la journée et cela dans une ambiance conviviale.

Voici quelques explications sur cette activité



Le **Taïso** (préparation du corps en japonais) est un sport d'origine japonaise. Souvent pratiqué dans un dojo (**道場, dōjō**), parfois vêtu d'un kimono plus léger, mais le plus souvent simplement en tenue sportive.

A l'origine, le Taïso nommait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement.

De nos jours cette discipline intéresse un public de plus en plus large, presque sans limite d'âge, qui n'a pas forcément pratiqué de sport auparavant et qui recherche un loisir axé sur la culture et l'entretien physique.



C'est une alternative ludique ou complémentaire aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique volontaire puisque certains cours de Taïso représentent une approche douce des arts martiaux tels que le judo et le jujitsu, sans aucun danger (**pas de chute, pas de coup porté**).

Les cours se déroulent sous licence assurance de la F.F.J.D.A. dont le JUDO CLUB VERDUNOIS a reçu l'agrément.

Lieu des entrainements : Salle des Arts Martiaux de la Galavaude à VERDUN (à proximité du Supermarché LECLERC et ALDI) **Horaires des cours : Les mardis : 16 h 45 à 18 h 15**,

sous la direction d' Henri LOJEK, titulaire du Brevet d'Etat 2° degré.

Tous les renseignements utiles pour l'inscription se trouvent sur le site internet :

judoclubverdunois.com

Possibilité de participer à une séance découverte gratuitement en septembre uniquement.