



Cinq bonnes raisons de se mettre au taïso

Cette nouvelle discipline emprunte ses codes de préparation physique au judo, chutes et combats en moins.
Ludique et efficace.

TOUT LE MONDE PEUT PRATIQUER

Taïso signifie préparation du corps en japonais. Pour les athlètes, c'est un échauffement incontournable. Et pour vous, non judoka? La séance, qui dure 45 ou 60 minutes, est accessible à tous, y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un art martial. Elle se déroule sur tatami, vêtu d'un T-shirt et d'un bas de jogging. Au menu, un échauffement de quelques minutes (petits sauts, course autour du tatami...), des exercices de renforcement musculaire, puis cinq à dix minutes d'étirements.

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, de relevés du sol, de pas chassés, de gainage actif, de sauts... À la clé, plus d'endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques dès la fin du premier mois. À condition, bien sûr, de manger équilibré.

C'EST CONVIVIAL

Beaucoup d'exercices se pratiquent à deux. Par exemple, au lieu de faire un squat seul, on se place dos contre dos avec son partenaire puis on fléchit les jambes de concert. Autre possibilité : on ne fait pas la planche sur les coudes chacune de son côté mais on se place face à face puis on décolle alternativement une main puis l'autre pour toucher l'épaule de sa nouvelle copine de tatami. C'est plus difficile mais 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, 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(e)...

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. 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. Cerise 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 !

Les horaires:

le jeudi de 20 h à 20h45 au dojo de Villebois

le vendredi de 18H30 à 19H15 au dojo de Dignac

Les tarifs:

Pour une pratique de mars à mi juillet 2019: 60 euros

Ce tarif inclut la licence à la Fédération Française de Judo.

un certificat médical devra être fourni.