

# QU'EST-CE QUE LE TAÏSO ?

En japonais, Taïso signifie "**préparation du corps**". A l'origine, cette discipline représentait les entraînements complémentaires des compétiteurs de judo ou de jujitsu.

Aujourd'hui, les cours proposés s'adressent à tous (sportifs ou non, sans limite d'âge). Le but étant l'amélioration de la condition physique et le bien-être psychologique du pratiquant.

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, 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 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 exercices du Taïso sont donc est très variés, la plupart se font en binômes :**

- **entretien cardio-respiratoire**
- **amélioration de l'endurance**
- **renforcement musculaire**
- **amélioration de l'équilibre**
- **amélioration des capacités psychomotrices**
- **amélioration de la coordination générale des membres**
- **assouplissement**
- **relaxation**

. Les cours se pratiquent dans la salle de JUDO, en tenue de sport classique et en MUSIQUE.....

Déroulement d'une séance:

## **45 minutes "toniques":**

- échauffement
- mobilisation articulaire douce des différentes parties du corps
- renforcement musculaire bras, jambes, fessiers, abdominaux

## **15 minutes de détente**

- étirements
- relaxation

Très bonne ambiance chaleureuse garantie.

En France, le Taïso est affilié à la Fédération Française de Judo Jujitsu et Disciplines Associées.

**Le TAÏSO a lieu une fois par semaine ,le mercredi de 18 à 19 h dans la salle de JUDO**  
(salle N°2 de la salle des sports)