



LE JUDO CLUB SABOLIEN PROPOSE UN CYCLE D'INITIATION AU TAÏSO POUR L'ANNÉE 2019 - 2020

TAÏSO ? DE QUOI PARLE T'ON ?

Le taïso est une discipline encore méconnue. Pourtant, elle est pratiquée depuis longtemps et se développe en France sous l'impulsion de la Fédération Française de Judo et des clubs.

Le taïso (*préparation du corps* en japonais) est un sport d'origine japonaise. À l'origine, il nommait les exercices physiques pratiqués par les compétiteurs de judo ou de jujitsu dans le cadre de leur entraînement. De nos jours, cette discipline intéresse un public 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.

Le taïso est une alternative ludique aux nombreux sports de remise en forme comme le step ou la gymnastique. Certains cours proposent même 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 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

Jean-Claude Plaetevoet est Président du Judo Club Sabolien : *En France, l'enseignement du taïso est rattaché à la Fédération Française de Judo Jujitsu et Disciplines Associées. Sa pratique est donc encadrée par des professeurs diplômés d'État. Le but est de proposer une activité sportive réelle, mais fondée sur le jeu et la bonne humeur. A Sablé, nous la pratiquons d'ailleurs sur un fond musical, loin des codes traditionnels des arts martiaux. Le taïso est donc une pratique ouverte à tous, sans contrainte d'âge, de sexe, ou de condition physique. Pas besoin non plus de pratiquer un art martial.*

LE TAÏSO À SABLÉ, COMMENT PRATIQUER ?

Le Judo Club Sabolien propose un cycle de 3 cours de découverte du taïso pendant l'année 2019 - 2020 (voir dates ci-dessous). l'objectif est avant tout de faire partager au plus grand nombre cette approche originale de l'activité physique. Ce cycle est gratuit.

DATES, HORAIRES, LIEU

JEUDI 17/10/2019	>> INITIATION TAÏSO # 1	19h30 – 20h30 Dojo de la Salle Henri Bonnet
JEUDI 13/02/2020	>> INITIATION TAÏSO # 2	19h30 – 20h30 Dojo de la Salle Henri Bonnet
JEUDI 02/04/2020	>> INITIATION TAÏSO # 3	9h30 – 16h30 Dojo de la Salle Henri Bonnet

CONDITIONS

- >> Inscription obligatoire : contact@judoclubsabolien.fr ou www.judoclubsabolien.fr
- >> Cours GRATUIT.
- >> Prévoir une tenue de sport.