



- Bordeaux
- Arcachon | Médoc
- Libourne | Langon
- La Rochelle
- Saintes | Royan
- Cognac | Angoulême
- Périgueux
- Agen
- Auch
- Pau
- Bayonne | Biarritz
- Mt-de-Marsan | Dax

- Les rendez-vous de novembre
- Cross Sud Ouest
- Pour vous inscrire

Publié le 27/10/2012 à 06h00

Boulot, taïso, dodo...



L'activité taïso s'adresse aux femmes et aux hommes, sans limite d'âge. (Photo Laurence Weill dit Morey)

Le dojo, près du collège, est généralement connu pour les activités de judo ou de karaté qui y sont pratiquées. Cependant, le club de judo de Saint-Savinien y propose également des cours de taïso tous les mercredis soir, de 19 h 30 à 21 heures.

« À l'origine, le taïso (préparation du corps) désignait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo ou de ju-jitsu dans le cadre de leur entraînement », explique Teddy, le professeur en charge de cette activité. « De nos jours, cette discipline intéresse un large public 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. On peut en effet parler d'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 ju-jitsu, sans aucun danger (pas de chute, pas de coup porté). »

Plus en détail, le taïso permet : l'entretien cardiorespiratoire, l'amélioration de l'endurance, le renforcement musculaire ; l'amélioration de l'équilibre et des capacités psychomotrices ainsi que de la coordination générale des membres et, enfin, un assouplissement et une relaxation !

À en croire la bonne ambiance qui règne actuellement dans l'équipe formée depuis la rentrée, il semble que tous ces bienfaits aient au moins le mérite de rendre heureux et qu'après une bonne séance on oublie les tracas de la journée pour s'endormir plus serein.

Pour tenter l'expérience et rejoindre le groupe, renseignements au 06 89 06 43 44. Les deux premiers cours sont offerts aux intéressé(e) s.

Partager

2

0

Envoyer à un ami

Imprimer