

## Sommaire

- Le TAISO c'est quoi ?
- Vacances scolaire
- Retour de la compétition du mois de Janvier
- Survêtements 2019
- Anniversaires

## Nos Partenaires



## Mot du Président



### LE TAISO, la gym douce venue du Japon

**Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le taiso s'adresse à tout le monde, quel que soit l'âge ou ses capacités**

D'origine japonaise, le taiso signifie 'préparation du corps' Encore méconnue dans nos contrées cette gymnastique toute particulière mérite pourtant le détour Certains la pratiquent pour se préparer aux spots de combat ; notamment le judo ou entretenir leur forme physique. Car avec le taiso, il n'y a ni chutes ni points ni corps à corps, mais uniquement des mouvements doux et harmonieux.

En binôme ou même à trois, chaque participant a son propre **élastique** (si possible gradué) qu'il va tendre plus ou moins en fonction de son niveau et de sa force. Une séance dure une heure\*. Chacun sur son propre tatami et simplement en tenue sportive (ou en kimono si vous y tenez !). Le cours débute avec un échauffement, sans forcer, pendant cinq à dix minutes, en commençant par le haut du corps puis par les jambes. On saisit ensuite l'élastique pour se muscler en faisant différents exercices debout, couché ou assis. La séance se termine par quelques minutes de relaxation avec l'élastique tout à fait détendu.

Le taiso se pratique de façon statique. Mais même si l'on ne court pas, on peut travailler son **cardio**, en accélérant le mouvement. Une façon d'améliorer sa condition physique, mais aussi son **endurance** et sa **force musculaire**. « Tous les muscles travaillent », relève Jean-Michel Dracos, professeur de taiso à Coppet. Le taiso permet aussi de développer son équilibre et sa coordination. De quoi optimiser sa **motricité**. Et pour ne rien manquer, c'est également un très bon moyen pour exercer sa **souplesse** et se relaxer.

En bref donc, que des bienfaits et **aucune contre-indication**. Tout le monde peut pratiquer le Taiso, quelle que soit sa condition physique. Pour une reprise en douceur du sport et même pour ceux qui n'en ont jamais fait .Et pour les personnes qui ont quelques kilos en trop et qui peinent à se motiver, le taiso convient très bien la aussi ,c'est parfait de commencer avec des petites disciplines comme celle-ci ,En revanche ,pour ceux qui veulent maigrir à tout prix, une séance hebdomadaire n'est pas suffisante .Il faut viser la combustion des graisses en adoptant un rythme cardiaque différents , et de faire au moins trois fois par semaine, soit un jour sur dans l'idéal



**VENEZ ESSAYER**

## Vacances scolaires

Pas d'entraînements du : samedi 9 février Reprise des cours : lundi 25 février

### RETOUR SUR LE TOURNOI BENJAMINS ET EXPRESSIONS POUSSINS



Une très grande réussite ; Grand merci aux parents (trop rare) de leurs participations



### Survêtement ISTRES JUDO

Survêtement de présentation 45€

Survêtement d'entraînement 25€

ESSAYAGE APRES LES VACANCES

### Anniversaire pour le mois FEVRIER 2019

Mr BERTAUT alonzo (Vendredi 1) Melle RODRIGUER lisa (Samedi 2) Mr HELALI Kais (Dimanche 3)

Melle LAN DHONT Juliette (Mardi 5) Mr SAU Terry (Lundi 11) Mr BERTOMEU Nathan (Mardi 12)

Mr SOW ismael (Mercredi 13) Mr LARTIGUE Aubin (Jeudi 21) Melle LECLERCQ Margot (Vendredi 23)

Mr GERMAIN Kilian (le 29 Février.....)