

# LE TAÏSO

**Le Taïso, préparation du corps en japonais, est un sport d'origine asiatique. Il est souvent pratiqué dans un dojo, vêtu d'un judogi ou d'un kimono, plus léger, ou parfois simplement en tenue sportive.**

**À l'origine, le Taïso représentait les activités physiques complémentaires pratiquées par les compétiteurs de judo et 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.**

**Les exercices du Taïso sont variés, et la plupart se font en binômes :**

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

**L'objectif de chaque séance est de permettre l'entretien et l'amélioration du potentiel physique de chaque pratiquant, en utilisant des exercices progressifs adaptés à l'âge et aux aptitudes de chacun. En France, le Taïso est affilié à la Fédération française de judo, jujitsu et disciplines associées.**



## **Le Lieu : Complexe Sportif David Douillet de Grand Vaux**



## **Les Horaires :**

- **Samedi de 9h00 à 10h30**