

# TAISO



Le Taïso est une méthode moderne, construite à partir d'exercices traditionnels de préparation au Judo. Sa pratique permet de bien préparer son corps, de se protéger et d'améliorer son potentiel physique. Vous êtes débutant, sportif ou non sportif. Le Judo vous attire, mais vous doutez de vos capacités à pratiquer une discipline physiquement exigeante.

Le Taïso a pour objectifs :

- De renforcer le système musculaire.
- D'améliorer la maîtrise des gestes.
- D'augmenter la souplesse.
- D'apprendre à se relaxer.

Cette nouvelle discipline emprunte ses codes de préparation physique au judo, chutes et combats en moins. Ludique et efficace.

## Tout le monde peut pratiquer

Taïso (prononcez « Taïso ») signifie « préparation du corps », en japonais. Pour les athlètes, c'est un échauffement incontournable. Et pour nous ? « La séance, qui dure 45 ou 60 minutes, est accessible à tous, y compris à ceux qui n'ont jamais pratiqué un art martial », assure Christophe Brunet, coach fédéral. Elle se déroule sur tatami, vêtu d'un T-shirt et d'un bas de jogging ou d'un judogi (prononcez « judogui »), un pantalon blanc de kimono. Au menu, un échauffement de quelques minutes (petits sauts, course autour du tatami...), des exercices de renforcement musculaire, puis cinq à dix minutes d'étirements.

## On se dépense vraiment

On travaille sérieusement les abdos, le plus souvent sans s'en apercevoir, ainsi que les autres groupes musculaires des bras, du dos, des fesses et des jambes. L'entraînement est aussi cardio, avec beaucoup de déplacements, de relevés du sol (de la position assise à la position à genoux), de pas chassés, de gainage actif comme le crabe (la planche en tournant) ou la langouste (on se déplace sur le dos en appui sur les pieds et une épaule), de sauts sur une jambe fléchie... A la clé, plus d'endurance, une meilleure coordination et des muscles toniques dès la fin du premier mois, même si on ne fait qu'une séance par semaine. A condition, bien sûr, de manger équilibré.

## C'est convivial

Beaucoup d'exercices se pratiquent à deux. Par exemple, au lieu de faire un squat seul, on se place dos contre dos avec son partenaire puis on fléchit les jambes de concert. Autre possibilité : on ne fait pas la planche sur les coudes chacune de son côté mais on se place face à face puis on décolle alternativement une main puis l'autre pour toucher l'épaule de sa nouvelle copine de tatami. C'est plus difficile mais plus ludique et bien plus efficace puisqu'on améliore son équilibre tout en renforçant ses muscles.

## C'est antistress

D'une part, on se dépense vraiment : on transpire et on brûle des calories, donc on élimine, avec un petit effet « détox » très appréciable. D'autre part, on se concentre sur la réalisation d'exercices nouveaux, ce qui aide à décrocher. Et ça, il n'y a pas mieux pour évacuer le stress et ressentir un réel bien-être à la fin de la séance. Même quand on est fatiguée après une heure d'activité physique non-stop !

## Cela sert dans la vie de tous les jours

La plupart des exercices sont fonctionnels et sollicitent les mêmes muscles que ceux qu'on active dans la vie de tous les jours. L'intérêt ? « C'est plus facile de se baisser et de se relever quand on fait régulièrement un travail de gainage, qu'on a bien renforcé les muscles profonds et ceux des membres inférieurs », argumente Christophe Brunet. Cerise sur le tatami, on travaille la mémoire quand on enchaîne les différents exercices en circuit training ou dans une mini-chorégraphie. Et quand on réussit, on booste sa confiance en soi !