



Le Taïso

L'entretien physique en douceur



www.ffjudo.com



Partenaire officiel
de la FFJDA

Le Taïso

L'entretien physique en douceur

Pratiqué par toutes les catégories d'âge adulte, le Taïso permet une approche douce des arts martiaux.

Idéal pour la remise en forme ou l'entretien physique. Proposé par de nombreux clubs de judo, le Taïso (discipline associée à la Fédération Française de Judo) est une approche différente du judo-jujitsu. Il n'y a ni chute, ni coup ou action violente, ce qui rend l'activité accessible et attrayante pour un large public.

Les exercices du Taïso sont variés, progressifs, adaptés aux capacités physiques de chaque pratiquant. Certains se réalisent en duo dans une ambiance conviviale. Les cours sont la plupart du temps dispensés sur un tatami, ou le pratiquant est généralement vêtu d'un judogi, vêtement d'entraînement du judoka.

De la relaxation à l'assouplissement, en passant par l'endurance, les bienfaits de la pratique régulière du Taïso sont multiples, et assurent au licencié une pratique sportive tout en douceur, facilement conciliable avec la vie active.

Virginie M., 36 ans

« J'ai fait du judo quand j'étais plus jeune, pendant quelques années. J'ai inscrit mon fils au judo il y a deux ans et cela m'a donné envie de reprendre. Je pensais que le Taïso serait un bon moyen de remonter sur le tatami avant de pratiquer à nouveau le judo. C'est surtout un excellent moyen de me détendre après une journée de travail. »



Philippe S., 43 ans

<< J'ai toujours été attiré par les arts martiaux mais je n'ai pas eu l'occasion de pratiquer étant jeune. Depuis quatre ans, je suis licencié dans un club de judo et je pratique uniquement le Taïso. C'est une bonne façon de s'entretenir, dans une ambiance conviviale. Et même si j'ai quelques courbatures au lendemain d'un entraînement, je me sens bien mieux sur le plan physique. >>



Le JUDO

sport d'équilibre...

Faire du Taïso, c'est pratiquer un art martial en douceur, qui apporte un bien-être sur le plan physique et qui véhicule les qualités morales du judo (courage, sincérité, respect, etc.).

Plus serein, plus sûr de soi.





Partager ensemble des moments privilégiés

www.ffjudo.com



Fédération Française de Judo, Jujitsu, Kendo et Disciplines Associées

21-25, avenue de la Porte de Châtillon - 75680 Paris cedex 14

Tél. 01 40 52 16 16 - Fax 01 40 52 16 00