Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 74

Artikel: Le taïso, cette gym venue du Japon
Autor: Tschumi, Marie
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831189

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 07.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Le taïso, cette gym venue du Japon

Bon pour la souplesse et le renforcement musculaire, le taïso s'adresse à tout le monde, quel que soit son âge ou ses capacités.

D'origine japonaise, le taïso signifie «préparation du corps». Encore méconnue dans nos contrées, cette gymnastique toute particulière mérite pourtant le détour. Certains la pratiquent pour se préparer aux sports de combat, notamment le judo. Et d'autres simplement pour se remettre au sport ou entretenir leur forme physique. Car avec le taisö, il n'y a ni chutes ni points ni corps à corps, mais uniquement des mouvements doux et harmonieux.

Seul, 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 taïso 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 taisö à Coppet. Le taïso 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 taisö, quelle que soit sa condition physique. Pour une reprise en douceur du sport et

«Le taïso est particulièrement adapté pour les seniors»

JEAN-MICHEL DRACOS, PROFESSEUR DE TAÏSO À COPPET

www.sr-medic.ch

- Vente & location de lits médicalisés
- Moyens auxiliaires
- Plate forme élévatrice
- Monte escalier

info@sr-medic.ch · Fax + 41 (0)21 560 47 25 · Mobile + 41 (0)79 797 97 8

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 taïso convient très bien là aussi « Quand on a des problèmes de poids, c'est parfait de commencer avec des petites disciplines comme celle-ci », explique Jean Michel Dracos. 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 différent, et en faire au moins trois fois par semaine, soit un jour sur deux dans l'idéal.

IDÉAL POUR LES SENIORS

Un dernier point, et pas des moindres : l'âge n'a aucune importance. « C'est particulièrement adapté pour les seniors. Le taïso se pratique tout en douceur. C'est un sport qui ne nécessite aucune machine. Et surtout, pas besoin de s'équiper de poids. Avec l'élastique, on fait tout ! », souligne notre spécialiste. Qui plus est, c'est l'occasion de partager un moment avec d'autres personnes.

Enfin, pour tous ceux qui ont bien compris les exercices, ils peuvent sans autre les reproduire à la maison. Il suffit d'acheter un élastique (comptez une vingtaine de francs), un petit tapis et c'est parti !

MARIE TSCHUMI

** Les cours donnés par Jean-Michel Dracos et Christian Figari ont lieu à Coppet. Plus d'informations sur www.jmd-judo.ch*

En binôme, le taïso se pratique à l'aide d'un élastique, pour des exercices de renforcement musculaire, tout en douceur.

DR