

## PORT-LA-NOUVELLE Les judokas ont fait découvrir leur discipline au public



**Samedi dernier, les judokas ont ouvert leur dojo du gymnase COSEC à la population à l'occasion de la journée portes ouvertes.**

Cette manifestation a obtenu un succès considérable qui a vu l'adhésion de nombreux jeunes nouvellais. Près de 25 % de l'ensemble des adhérents, ça n'est pas rien. Cependant, c'est à peu près le pourcentage de ceux qui ne désirent plus renouveler leurs inscriptions à l'association.

Un turn-over qui ne gonflera certes pas l'effectif mais ne le réduira pas pour autant. A noter qu'une nouvelle discipline va voir le jour au sein du judo-club. Elle devrait intéresser ceux ou celles qui ne sont pas particulièrement attirés par les sports de combat.

Il s'agit du taïso (en japonais) littéralement la "préparation du corps", une éducation gymnique associée au self défense. Alternative ludique qui représente une approche douce des arts martiaux, comme le judo ou le jujitsu, éludant le danger propre à ces sports de combat (pas de chute ni de coup porté).

Une discipline idéale pour celles qui, sans aucune limite d'âge, recherchent particulièrement un loisir axé sur la culture et l'entretien physique. Cette pratique soft basera ses efforts plutôt sur l'entretien cardio-respiratoire, l'amélioration de l'endurance, le renforcement musculaire, l'assouplissement et la relaxation. Le taïso c'est, en fait, tout l'entraînement du judoka avant le combat.

Fort d'une quarantaine de membres actifs, le judo club est une des structures sportives qui compte dans la commune et fédère autour d'elle un engouement jamais démenti.

Inscriptions et renseignements au 04 68 48 29 74 auprès du président Guy Dhoms. Possibilité d'essayer ce sport le mardi de 17 h 45 à 21 h et le samedi matin de 10 h à 12 h 30.