

JCW : du judo et du taïso, de deux à quatre-vingts ans

Le Judo-club de Wattignies vient de passer la barre historique des 250 licenciés. On y donne, tous les jours, des cours de judo, mais aussi de taïso. Nous avons assisté à une séance « senior » de cette discipline.



David Pecquart est professeur de judo à Wattignies depuis vingt ans. Il a commencé à enseigner le taïso il y a quatre ans. Version « dynamique » ou « gym douce », chacun y trouve son compte.

PAR ISABELLE ELLENDER
sedin@lavoiexdunord.fr

WATTIGNIES. Des rires qui résonnent nous mènent à la bonne salle, depuis l'entrée du complexe sportif Pierre-de-Coubertin. Une vingtaine de seniors, hommes et femmes, jusqu'à près de 80 ans (mais aussi quelques jeunes, dont une de 26 ans) sont en pleine séance de taïso.

« Le taïso, explique David Pecquart, professeur ici depuis vingt ans, est un complément du judo

que nous avons commencé à enseigner il y a quatre ans. Les licenciés du club peuvent d'ailleurs pratiquer les deux disciplines ». Cela peut être une préparation au judo ou une discipline en soi, en version « dynamique » (le lundi soir et le samedi matin) ou plus douce, pour les seniors, le jeudi après-midi. Tous les muscles travaillent, grâce à des accessoires : jalons (bâtons), médecine-balls (ballons), bandes élastiques, en solo ou en binôme, selon les exercices. Contrairement au judo, il n'y a pas de compétition, on est ici dans le pur loisir.

Tous nous disent l'immense bénéfice qu'ils retirent de ce sport. Madeleine, 74 ans, s'est inscrite

« Il y a du cardio, du renforcement musculaire, des étirements... de la relaxation. C'est très complet ! »

pour la deuxième année : « C'est un sport assez complet, qui me permet de m'entretenir grâce à des

exercices variés. Et puis, David est un excellent prof, il dose très bien les mouvements. Cette séance hebdomadaire m'est indispensable. » Jacques, 71 ans, en est à sa troisième année de taïso et il estime y avoir gagné en équilibre et coordination. Tous les participants affirment « rigoler beaucoup et ça fait partie de notre gym ! ». « Et c'est important d'avoir le moral », souligne Denise, 68 ans tandis que Françoise, 62 ans, est ravie de « l'esprit de groupe qui règne ici, on prend des nouvelles des uns et des autres, de nos petits bobos... »

Céline, elle, n'a que 42 ans et fréquente aussi les séances de taïso dynamique, les autres jours. Mais même le jeudi, elle y trouve son compte : « Il y a du cardio, du renforcement musculaire, des étirements... de la relaxation. C'est super et très complet ! ». La version taïso dynamique compte une cinquantaine d'inscrits, « c'est plus rythmé, avec une partie cardio, explique David Pecquart. Les exercices s'enchaînent plus vite ».

En judo comme en taïso, le club propose deux séances de découverte gratuite. Contact : David Pecquart au 06 60 47 09 68.

Ilies, 5^e aux championnats de France

Le Judo-club de Wattignies engrange les bons résultats. Cette saison, c'est celui d'Ilies Ben Brahim qui fait la fierté du JCW : l'adolescent de 14 ans s'est classé 5^e aux championnats de France, en minimes (moins de 50 kg). Et, comme une affichette le souligne dans le dojo, « dans une catégorie particulièrement relevée, avec 60 combattants ». Pour son professeur, David Pecquart, c'est une réussite : le gamin a fait ses premiers pas sur les tatamis wattigniens, alors qu'il avait cinq ans... ■ (Photo ci-contre : Ilies, premier aux Régionaux).



LE JUDO-CLUB DE WATTIGNIES

est présidé par Véronique Fangnier. Il y a vingt ans, quand David Pecquart est arrivé, le club comptait 70 licenciés, contre 250 aujourd'hui. Si David donne l'essentiel des cours, d'autres profs ont aussi des créneaux de deux heures ou deux heures trente : Thomas Boreux, Antoine Langlet. On peut ici prendre des cours de judo, bien sûr, mais aussi de taïso. Particularité : les enfants sont accueillis dès deux ans et demi, pour une initiation au judo/jeux d'opposition, avec l'un de leurs parents. Le dojo se situe dans le complexe sportif Pierre-de-Coubertin, rue Gagarine, à côté de la piscine de Wattignies. Site internet : <http://www.judo-wattignies.com>.