

# Activités d'endurance insolites pour perdre du poids



Endurance insolite .Tout le monde s'accorde à dire que la course est le sport d'endurance par excellence. Mais voilà courir nécessite du temps de la volonté et de la régularité si l'on souhaite qu'il soit efficace pour notre santé et pour perdre du poids .Et puis tout le monde n'aime pas courir. Alors peut être que les sports qui vont vous être présentés vous séduiront. De

l'endurance certes mais parfois insolite et drôle de quoi sortir des sentiers battus pour un grand moment de détente.

## Le Bob Snorkelling en marécage

Cette activité possède son propre championnat du monde au pays de Galles .Pour participer il faut se munir d'un masque et d'un tuba et d'une paire de palme. VTT, course, nage sont proposés pour barboter dans les marécages, les fossés glauques et froids .Un déguisement est de rigueur .D'autres championnats sont proposés en Australie, Irlande et en Suède.

Pays de Galles: championnat du monde de nage en marécage *by Agence France-Presse*

## Du surf tracté par un cheval

Pour les adeptes des sports de glisse nombreux sont ceux qui ont pratiqué des activités dérivés en utilisant des moyens de

traction diverses, bateau, marine jet etc..... Ici une activité beaucoup plus écologique où le meilleur ami de l'homme se joint à la partie. Et oui du surf tracté par un cheval. Le surfeur est prêt du bord et est tiré par un cheval qui se fait plaisir au galop .Le horse surf se pratique un peu partout et est souvent proposé en France.

Horse Surfing – La Baule *by RIDERS MATCH*

## **Course de chariot et VTT vive l'endurance !!!**

Là aussi de l'insolite dans la course d'endurance, des VTT qui tire un chariot. On se croirait chez les romains mais en fait c'est normal les participants sont déguisés en Romains. Deux participants sur VTT tirent un chariot. Le prochain championnat aura lieu dans la ville galloise de Llanwrtyd Wells.

## **Le Steetstrider**

Et bien là, ça ne se passe pas au pays de Galle mais en Californie .Le vélo elliptique sur route. Une activité qui séduit beaucoup sur les bords de mer mais qui gagnerait à être connue car très complète tout le corps est sollicité et elle permet de perdre du poids . Le coup de cœur de Sport et Regime.com.

Alors vous en dites quoi de ses activités d'endurance. Et si elles nous permettaient de perdre du poids tout en s'amusant .Originales non ? Qu'en pensez-vous ? Pas facile de les mettre en place mais bon on peut toujours essayer . Venez découvrir ces activités d'endurance dans les vidéos .

*Jean Philippe*