idée de sport pour se défouler

Par **sophie_L**, le **21/04/2021** à **16:36**

Bonjour

Je ne suis pas étudiante mais salariée et viens d'études juridiques comme vous.

Je cherche juste une idée de sport à faire en dehors du travail pour me destresser et qui me permette de passer mes nerfs.

Les piscines sont fermées et je cherche autre chose qu'un jogging. un sport où on est vraiment actif à plusieurs ou seule. peut être plus de combat. Est ce que parmi vous il y en a qui en pratiquent. Si oui quel sport ? malgré le covid je pense qu'on peut pratiquer certains sports en plein air maintenant qu'il fait beau.

merci de votre aide.

Par **Floris22**, le **21/04/2021** à **20:40**

Bonjour

Déjà il y a la méthode hit (High-Intensity Interval Training) Une recherche sur le net permet de voir les différents exercices.

Sinon, je conseille à 200% les exercices du major Gérald de la Légion étrangère. Tout travaille et après, on est heureux. Pour les voir, site YT de la Légion et sinon une vidéo sous

https://www.youtube.com/watch?v=vvqSOIymTbc

On peut faire ces exos seul ou en groupe. Il y a plusieurs types de séances. On peut passer des exercices nommés "confiné" au "travail de la garde" ou aux pompes ou un circuit training.

Personnellement, ça me rappelle d'excellents souvenirs, mais mon état de santé m'interdit maintenant de monter dans les tours au niveau cardiaque donc fini.

Par **x-ray**, le **21/04/2021** à **22:17**

Moi je fais du shadow boxing et du sac de frappe. Mais je viens des arts martiaux. Ca défoule bien !

Par **sophie_L**, le **22/04/2021** à **10:52**

Bonjour à tous les deux

Merci beaucoup pour ces conseils.

X-Ray tu pratiques en club ton sport ? Moi je n'ai jamais fait d'arts martiaux donc en débutant il vaut mieux commencer par quoi ? merci.

Par **x-ray**, le **22/04/2021** à **11:43**

Bonjour,

[quote]
X-Ray tu pratiques en club ton sport

[/quote]
Oui, en temps "normal" ! je fais du karaté. Auparavant, j'ai fait du Kung Fu, du Taekxondo, et du Yoseikan Budo. Depuis nan je gère surtout les difficultés en tant que Président...

[quote]
Moi je n'ai jamais fait d'arts martiaux donc en débutant il vaut mieux commencer par quoi

[/quote]
Ca dépend de plein de chose. Ton âge, tes aptitudes physiques, tes goûts, ta volonté de taper réellement ou non, ta capacité à recevoir ds coups ou non, ta volonté de faire du sol ou de n'en rester qu'au pieds/poings...c'est un vaste monde !

Moi, je suis trop vieux pour le contact et je n'aime pas avoir mal. Donc je suis revenu au karaté car il y a plus de contrôle et moins de contact.

Si tu m'en dis plus je pourrais t'orienter.

Copyright © 2025 Juristudiant.com - Tous droits réservés