



**Forum: News**

**Topic: Planète handball: potins, news, infos**

**Subject: Planète handball: potins, news, infos**

Publié par: CAB

Contribution le : 02/01/2018 00:05:23

Santé

Quoi de mieux qu'une bonne résolution à prendre au lendemain des festivités de Noël et dans la perspective de la nouvelle année 2018 qui se profile ? Vous avez enchaîné des déjeuners et dîners gargantuesques à l'occasion des fêtes ? Vous avez un doute sur votre capacité à éliminer vos excès alimentaires ? Alors prenez 2 min pour lire notre article qui fait écho au classement édité par le journal L'Equipe sur les sports qui permettent d'éliminer le plus de calories.

image: [https://aka-cdn.adtech.de/images/Default\\_Size\\_16\\_1x1.gif](https://aka-cdn.adtech.de/images/Default_Size_16_1x1.gif)

En effet, selon leur rubrique llosport, le handball serait la discipline où la dépense énergétique est la plus forte. Sur une séance d'une heure de pratique de handball, on peut perdre jusqu'à 920 calories ! Les courses à répétition, les tirs en extension, les duels sont autant de moments qui nécessitent de l'énergie et donc de fait de brûler beaucoup plus vite les calories. Le handball devance son cousin aquatique du water-polo puis le rugby, le basket-ball, le volley-ball et enfin le football.

**PUBLICITÉ**

Le classement :

Handball : 800 à 920 calories par heure

Water-polo : 600 à 800 cal/h

Rugby : 650 à 715 cal/h

Basket : 500 à 600 cal/h

Volley : 450 à 600 cal/h

Foot : 400 à 600 cal/h