



# HANDFIT

PLAISIR - SANTE - BIEN - ETRE

## UN CONCEPT NOVATEUR

HANDFIT est une nouvelle pratique sportive « plaisir » dans une logique d'entraînement fonctionnel et de santé. Avec un matériel minimum, en intérieur ou en extérieur, la pratique du Handfit est facile et s'adapte partout.

## UNE PRATIQUE INNOVANTE

HANDFIT est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de textures différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices la composant. En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, même pour des débutants.

## 1 SEANCE = 5 PHASES

### 1. Handroll : Temps d'automassage pour :

- L'échauffement musculaire et la préparation à l'effort
- Le relâchement musculaire
- La souplesse et un gain d'amplitude du mouvement
- Une augmentation des performances

### 2. Handbalance

Succession de petits jeux collectifs avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle

### 3. Cardiopower

Cette phase a pour buts :

- entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin,
- lutter contre les facteurs de risque
- lutter contre le déconditionnement musculaire

### 4. Handjoy

HANDJOY propose des situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball

### 5. Cooldown

Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage.



# HANDFIT

PLAISIR - SANTE - BIEN - ETRE

## UN CONCEPT NOVATEUR

HANDFIT est une nouvelle pratique sportive « plaisir » dans une logique d'entraînement fonctionnel et de santé. Avec un matériel minimum, en intérieur ou en extérieur, la pratique du Handfit est facile et s'adapte partout.

## UNE PRATIQUE INNOVANTE

HANDFIT est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de textures différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices la composant. En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, même pour des débutants.

## 1 SEANCE = 5 PHASES

### 1. Handroll : Temps d'automassage pour :

- L'échauffement musculaire et la préparation à l'effort
- Le relâchement musculaire
- La souplesse et un gain d'amplitude du mouvement
- Une augmentation des performances

### 2. Handbalance

Succession de petits jeux collectifs avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle

### 3. Cardiopower

Cette phase a pour buts :

- entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin,
- lutter contre les facteurs de risque
- lutter contre le déconditionnement musculaire

### 4. Handjoy

HANDJOY propose des situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball

### 5. Cooldown

Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage.

# HANDFIT

PLAISIR - SANTE - BIEN -ETRE

## Où pratiquer ?



**En Charente-Maritime :**

Pons Gémozac (club labellisé) : 6017010@ffhandball.net



**Dans la Creuse :**

La Souterraine (animateur) : 6023002@ffhandball.net



**En Dordogne :**

Bergerac (en cours de labellisation) : 6024001@ffhandball.net  
Coulounieix-Chamiers (en cours de labellisation) : 6024030@ffhandball.net



**En Gironde :**

Arcachon La Teste (club labellisé) : 6033105@ffhandball.net  
Eysines (club labellisé) : 6033023@ffhandball.net  
Blaye (en cours de labellisation) : 6033012@ffhandball.net  
Monségur (en cours de labellisation) : 6033100@ffhandball.net  
Libourne (en cours de labellisation) : 6033087@ffhandball.net  
Créon (en cours de labellisation) : 6033090@ffhandball.net



**Dans le Lot-et-Garonne :**

Marmande (en cours de labellisation) : 6047005@ffhandball.net



**Dans les Pyrénées-Atlantiques :**

Mourenx (club labellisé) : 6064003@ffhandball.net  
Anglet (animateur) : 6064054@ffhandball.net



**Dans la Vienne :**

Biard (animateur) : 6086004@ffhandball.net  
Civray (animateur) : 6086007@ffhandball.net  
Loudun (animateur) : 6086001@ffhandball.net

# HANDFIT

PLAISIR - SANTE - BIEN -ETRE

## Où pratiquer ?



**En Charente-Maritime :**

Pons Gémozac (club labellisé) : 6017010@ffhandball.net



**Dans la Creuse :**

La Souterraine (animateur) : 6023002@ffhandball.net



**En Dordogne :**

Bergerac (en cours de labellisation) : 6024001@ffhandball.net  
Coulounieix-Chamiers (en cours de labellisation) : 6024030@ffhandball.net



**En Gironde :**

Arcachon La Teste (club labellisé) : 6033105@ffhandball.net  
Eysines (club labellisé) : 6033023@ffhandball.net  
Blaye (en cours de labellisation) : 6033012@ffhandball.net  
Monségur (en cours de labellisation) : 6033100@ffhandball.net  
Libourne (en cours de labellisation) : 6033087@ffhandball.net  
Créon (en cours de labellisation) : 6033090@ffhandball.net



**Dans le Lot-et-Garonne :**

Marmande (en cours de labellisation) : 6047005@ffhandball.net



**Dans les Pyrénées-Atlantiques :**

Mourenx (club labellisé) : 6064003@ffhandball.net  
Anglet (animateur) : 6064054@ffhandball.net



**Dans la Vienne :**

Biard (animateur) : 6086004@ffhandball.net  
Civray (animateur) : 6086007@ffhandball.net  
Loudun (animateur) : 6086001@ffhandball.net