

HANDFIT DU BÉNÉVOLE

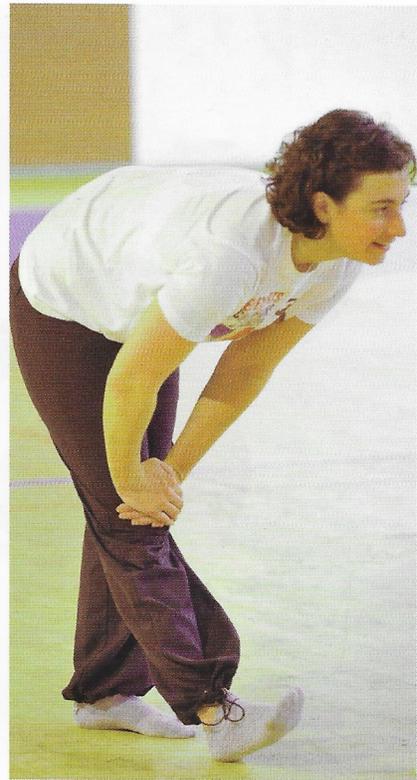
Par le groupe national Handfit

Cette séance a été conçue par le groupe national handfit pour offrir l'opportunité aux organisateurs territoriaux d'événements fédéraux (ici les sites hôtes de l'EURO 2018) de proposer une séance soit aux bénévoles de l'évènement, soit à des supporters qui souhaiteraient découvrir l'activité fédérale handfit.



➔ Le handfit, pratique fédératrice par excellence, et un très bon outil pour créer de la cohésion de groupe ou tout simplement pour se renforcer de manière ludique.

► Cette séance a été proposée lors de la formation « animateur handfit » à Marcy l'Etoile (69) par Maréva Parent, Séverine Thollon et Margaux Vanoo avec 9 participants âgés de 20 à 43 ans. L'idée est d'amener le groupe dans un univers au travers d'un scénario et pour ce faire, les animatrices ont utilisé des sons tribaux et transposé les exercices à des situations factuelles.



SÉANCE « JUNGLE-HANDFIT »

> HANDROLL

Durée

8 minutes.

Matériel

Tapis de sol, balles lestées, rouleaux.

Présentation aux pratiquants

Arrivée à l'hôtel avant l'expédition, petits massages de bienvenue (auto-massage au sol) puis mettre son sac à dos (auto-massage contre le mur).

Consignes

Au sol, mains sur le tapis et à l'aide d'une balle ou rouleau, masser les mollets (interne / externe, droit / gauche) puis les ischions (droit / gauche, externe) et enfin les fessiers.

Debout, contre un mur, faire rouler la balle le long des trapèzes (horizontal) puis masser les biceps et enfin, par mouvements de squats, faire rouler la balle le long des lombaires.

► BÉNÉFICES

Préparation à l'effort, chauffer les muscles, activation de la circulation sanguine, assouplissement du muscle, réduction de la fatigue, des courbatures et des points de tension.

► VIGILANCES

Mouvements du relevé en position assise et de la descente en position debout, flexion du genou (pas d'hyper-extension ni hyper-flexion) donc importance de la position initiale du matériel de massage. Ne pas dépasser la pointe de pieds lors des mouvements de squats avec les genoux.

> HANDBALANCE

Durée

8 minutes.

Matériel

Cônes, rouleaux, jalons, balles lestées, ballons mini-hand, chasubles.

Présentation aux pratiquants

Embarquement dans un avion pour se rendre sur les lieux de l'expédition mais quelques péripéties les attendent.

Consignes

Position planche haute (gainage avec appuis sur une main et un pied ou un genou selon l'aisance du pratiquant). Alternier les appuis droit / gauche selon que l'avion vire à droite ou à gauche.

Fermer les yeux et créer un déséquilibre maîtrisé en imageant des turbulences.

Finalement, un atterrissage forcé dans un rivière oblige les pratiquants à sauter à cloche-pied sur des « rondins de bois » (avoir toujours un appui sur une ligne du terrain voire même des intersections de lignes). Créer un déséquilibre par des rafales de vent ou bien des vols d'oiseaux (pratiquants doivent se baisser sur leur appui).

Puis une fois sur la terre ferme, on entend au loin des tam-tams : les pratiquants effectuent une vingtaine de squats.

Grosse panique, les pratiquants se mettent à courir dans toute la pièce et malheureusement se retrouvent face à une tribu hostile (représentée par des cibles comme cônes, jalons, rouleaux posés debout) et leur lancent des projectiles (balles, ballons) afin de les éloigner. On demandera aux pratiquants d'être sur un appui puis talon / pointe lors du lancer. Dans leur dos, des chasubles voleront au-dessus de leur tête et ils devront, en plus

de toucher des cibles, récupérer un maximum de chasubles représentant leurs vêtements égarés lors de l'atterrissage.

► BÉNÉFICES

Prévention de chutes, amélioration de la stabilité neuro musculaire.

► VIGILANCES

Dos droit (pas de cambrures), perte d'équilibre, genou fléchi sur la proprioception et ne doit pas dépasser pointe de pied, mouvement lors du ramassage des balles, posture lors des tirs, respiration.

> CARDIPOWER

Durée

10 mn = 2 x 4 mn tabata.

Matériel

Un swissball chacun, lattes, banc, plots.

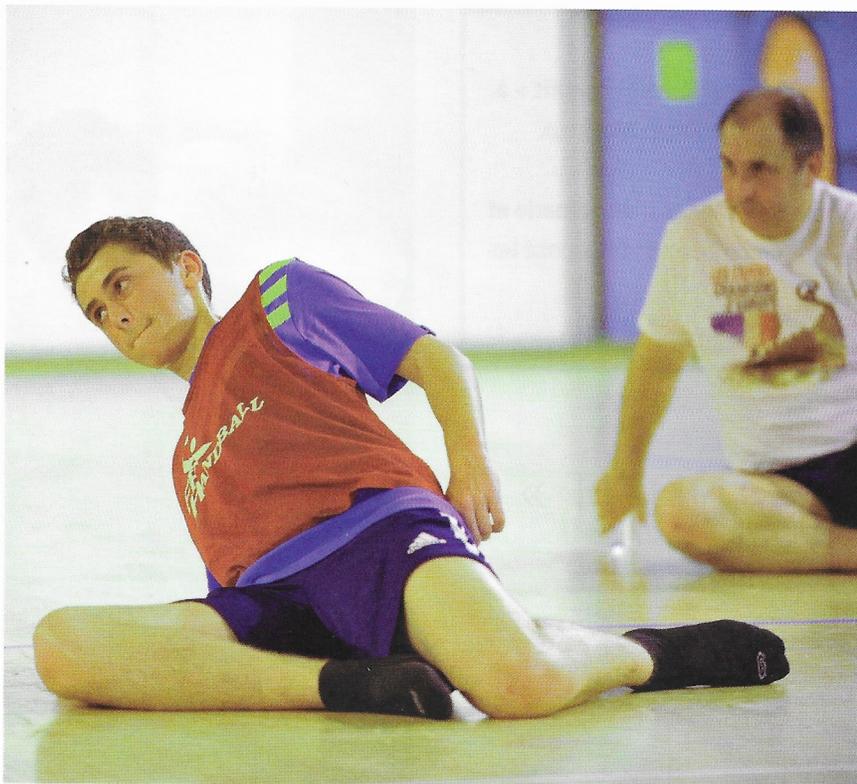
Présentations aux pratiquants

1. Il faut fuir la tribu

Chaque exercice est à répéter 2 fois de suite.

Consignes

Mountain climber (il faut gravir la montagne pour échapper aux poursuivants).



- Gainage sur swissball (SB) par 2 avec appui sur les mains et pieds sur le SB, lever une main et alterner droite / gauche (mimer des lianes qu'on écarte).
- Jumpin'jack (les explorateurs se sont perdus lors de la fuite et ils se font des coucous).
- En position squat devant un SB et jouer du tam-tam en frappant fort sur le ballon (pour répondre aux sons de tam-tam entendus au loin).

2. Les explorateurs décident de se rapprocher des sons.

Circuit training : changer d'atelier à chaque fois.

Consignes

- Petits pas latéraux entre les lattes, déplacements à droite puis à gauche (les explorateurs tentent de découvrir d'où proviennent les sons).
- Sur le banc, effectuer des sauts droit / gauche avec toujours un appui sur le banc (les explorateurs doivent traverser un pont pour se diriger vers les sons).
- Slalom entre les plots en pas chassés (les explorateurs doivent slalomer dans une végétation de plus en plus dense).
- 2 par 2 en gainage planche basse (appui sur les coudes), chacun son tour, poser des questions simples à son partenaire (les explorateurs arrivent au village et sont interrogés par le sage du village).

➔ **BÉNÉFICES**

Lutte contre la prise de poids, entretien de la fonction cardiaque.

➔ **VIGILANCES**

Respiration, dos droit et non cambré, bassin verrouillé, ne pas dépasser la pointe de pieds avec le genou lors des squats, mains et épaules alignées lors du gainage sur SB, ne pas croisés les pas sur l'atelier lattes, pousser sur la jambe d'appui sur le banc pour aller chercher haut, bas sur les appuis en pas chassés.

➔ **HANDJOY**

Durée

10 minutes.

Matériel

Chasubles, cage mini-hand, swissball.

➔ **BÉNÉFICES**

Dépense énergétique, plaisir et partage.

Mise en place

2 équipes.
Swissball.
4 cages.

Consignes

1 point par but marqué. Le swissball doit toujours être en contact avec le sol (donc le faire rouler). Pour intercepter le ballon, il suffit de s'asseoir dessus. Pas de gardien fixe.

Variantes

Mettre 2 swissball en jeu.

➔ **VIGILANCES**

Attention à bien s'asseoir sur le ballon.

➔ **COOLDOWN**

Durée

8 minutes.

Matériel

Tapis, balles lestées, rouleaux.

Présentation

Finally, les explorateurs sont rapatriés à l'hôtel où un petit massage les attend et une séance de relaxation leur sont offerts.

Consignes

Auto-massage à l'aide de balle lestée ou rouleau.

S'allonger sur le dos sur son tapis et fermer les yeux :

- pour ressentir sa respiration : une main sur le torse et l'autre sur le ventre.
- pour prendre conscience de sa respiration : inspirer par le nez en gonflant le ventre et expirer par la bouche en rentrant le ventre.
- marquer un temps de pose lorsque l'inspiration est complète (2-3 secondes) et se concentrer sur soi pour expirer tout doucement jusqu'à ce que le ventre rentre sous les côtes. ■

➔ **BÉNÉFICES**

Auto-massage pour réduire les courbatures, détendre et relâcher les muscles, concentration sur soi.

Retour au calme. La respiration profonde permet la détente, la diminution du stress et le contrôle de ses émotions.

➔ **VIGILANCES**

Se couvrir.