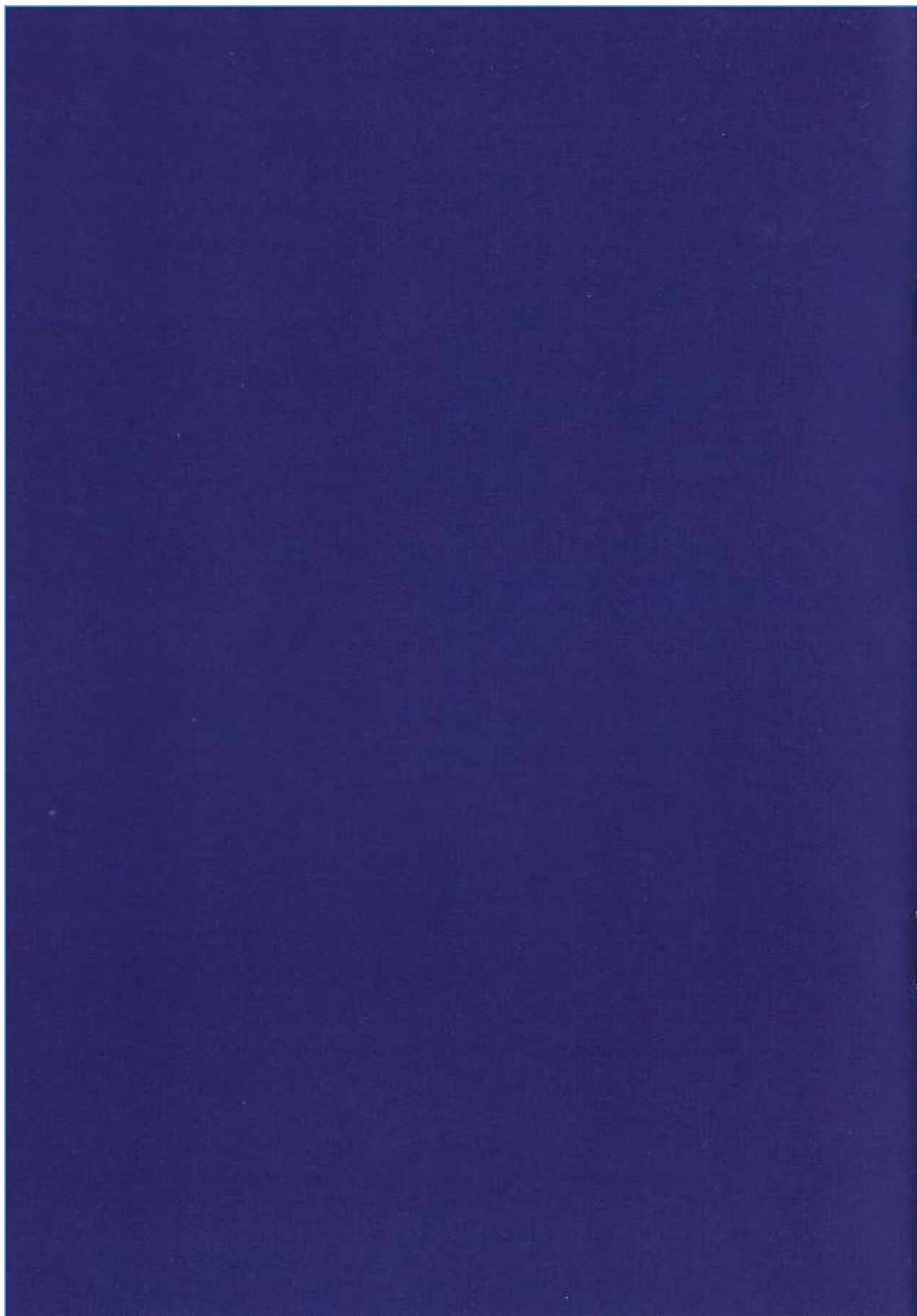




**PASS'**  
**HANDFIT**  
CARNET DE SUIVI



# LE PASS'HANDFIT



Qu'est-ce que le handfit ?

Le pass'handfit : pour quoi faire ?

Votre carnet de suivi

Se repérer dans le pass'handfit :

- 1 Maintien et amélioration de votre santé
- 2 Certificat médical
- 3 Autoévaluation
- 4 Tests de votre condition physique
- 5 Évaluation de votre séance pas à pas

*Merci de compléter les renseignements ci-dessous*

Prénom et nom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

@ : .....



# QU'EST-CE QUE LE **HANDFIT** ?



## UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

La Fédération française de handball s'est résolument engagée dans la mise en œuvre d'un plan « Handball et santé » s'articulant autour de 3 axes :

- *développer* la pratique du handball comme facteur de santé publique,
- *promouvoir* la pratique du handball comme facteur de santé publique
- *être reconnu* comme acteur de santé publique

Le handfit est, de ce fait, une offre de pratique « plaisir — santé — bien-être » qui constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive et du Plan national nutrition santé 2011-2015.

Le handfit a pour l'heure vocation à accueillir des publics dans une optique de prévention dite « primaire ».

## PLAISIR, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

Le handfit propose avant tout une logique d'activité à dominante psycho-sociale où l'on vient pratiquer une activité physique, en groupe, avec le souci de son bien-être, de sa santé mais dans une optique interrelationnelle de partage, d'échanges et de convivialité. La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel. En ce sens, le handfit est une pratique collective au service de la santé de l'individu.

Le handfit est un concept global permettant au pratiquant d'engager, en sécurité, une démarche personnelle de maintien, d'amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié (animateur ou coach handfit) : en ce sens, la pratique n'a pas vocation à se cantonner à la seule séance collective mais à s'inscrire, à raison de 3 à 5 fois par semaine, dans un continuum d'activité pratiquée en groupe ou poursuivie de manière individuelle.



# QU'EST-CE QUE LE **HANDFIT** ?

## **DES CONDITIONS TRÈS SOUPLES**

Le handfit est conçu pour une accessibilité maximale pour le plus grand nombre et une intégration aisée dans l'emploi du temps des pratiquants sur la base de séances courtes (45') permettant la pratique dans des temps larges et des conditions souples (milieu du travail, pause méridienne, au sortir du travail, en journée ou en soirée) sans empiéter sur les autres temps de vie.

En outre, le handfit peut se pratiquer avec un matériel minimum aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salles, qu'en extérieur.

## **UNE PRATIQUE FACILEMENT ACCESSIBLE**

Le handfit est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de formes, de tailles et de textures différentes, permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices qui la composent. 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.

## **UN ENCADREMENT PROFESSIONNEL**

Le handfit est une pratique respectant des conditions d'encadrement au sein d'un club potentiellement labellisé « partenaire santé ». Sa mise en œuvre et son animation sous-entendent la possession d'un diplôme fédéral « animateur handfit » ou « coach handfit » dont les compétences, outre la conduite des 5 phases de la séance, confèrent à son détenteur la capacité d'effectuer un bilan succinct des pratiquants lors de leur engagement dans l'activité et de prodiguer des conseils simples et adaptés en matière d'hygiène de vie, de nutrition et de prévention des conduites à risque.



# LA SÉANCE **HANDFIT**



Le handfit est conçu pour solliciter l'ensemble des ressources du pratiquant sur une période d'activité effective de 30'. Le format de la séance est donc court (45' en moyenne) et construit sur la base de 5 phases qui, en appui des exercices et situations qui les composent, visent à maintenir ou à améliorer les ressources biomécaniques, bioénergétiques, bio-informatiionnelles et bio-affectives.

## **HAND ROLL**

Conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (le cas échéant durant la phase de retour au calme). Temps d'automassage agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires et organes tendineux de Golgi favorisant :

- 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.

Des études montrent que le fait de pratiquer 2 à 10 minutes cette forme de massage avant la séance permet de gagner en amplitude, sans pour autant perdre en force, et améliore la perception de son corps. Utilisé en phase de retour au calme (cooldown), il réduit la fatigue et les courbatures.

## **HAND BALANCE**

Conçu comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons, destinés à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle. Les différents exercices proposés, en jouant sur la variété des articulations mobilisées (principalement chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante, favoriseront :

- la prévention des chutes et des accidents de la vie ;
- l'amélioration ou le maintien de la coordination motrice ;
- le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire.

## **CARDIO POWER**

Conçu comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté selon les publics et combinant, sur des séquences d'environ 4', différents exercices d'intensité élevée (environ de 20"), couplés à des périodes de récupération (durant environ 10"). Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée. Ce type de travail permet :

- d'entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence ;
- de lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie ;
- de lutter contre le déconditionnement musculaire.



# LA SÉANCE HANDFIT

## HAND JOY

Situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball. Ces situations ludiques synthétiseront les activités des 3 phases précédentes en agissant sur :

- la motricité et la coordination motrice ;
- l'équilibre et le renforcement musculaire ;
- la dépense énergétique ;
- le plaisir et le partage d'émotion ;
- la mobilisation des capacités cognitives, la créativité.

« Chaque personne vieillit selon l'image qu'elle se crée elle-même du vieillissement, explique le psychologue Guido Verbrugghe. C'est ce que l'on appelle une "croyance limitante". Ceux qui restent jeunes sont ceux qui gardent l'aptitude à jouer. Dès que l'on cesse d'avoir du plaisir à jouer, on vieillit... »

## COOL DOWN

Phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, le massage (HandRoll), la relaxation de l'organisme qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de Handfit. Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur, permettra dans un moment convivial de :

- récupérer plus rapidement de la séance du jour ;
- réaliser les modifications morphologiques, biochimiques et fonctionnelles nécessaires à l'amélioration de la performance : la surcompensation ;
- préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions ;
- prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en général ;
- proposer aux pratiquants un prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.

### KIT UTILISÉ EN CLUB

- natte pliable bleue
- ballon increvable
- ballon lesté 1 kg coloris rouge
- ballon de fit-ball
- ballon street-hand

Un matériel individuel est également proposé.  
(<http://www.boutique-officielle-du-handball.com>)





# LE PASS'HANDFIT

Ce livret accompagne toute personne désirant pratiquer en toute sécurité l'activité handfit. Des temps d'évaluation seront proposés tout au long de la saison sportive pour mieux identifier les progrès réalisés.



Le **PASS'HANDFIT** constitue votre carnet de liaison entre les différents professionnels qui vous accompagnent (médecin, nutritionniste, animateur-coach handfit, coordinateur du réseau sport-santé...) et vous-même. Il vous suit tout au long de votre saison sportive. Ce carnet vous accompagnera tout au long de votre pratique du handfit. Il vous permettra de vous évaluer avant, pendant et après votre séance. Il constitue un réel outil de suivi. Toutes les 8 séances, il vous est proposé de réaliser les tests.



# LE PASS'HANDFIT

## MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE VOTRE SANTÉ

Présentation rapide des bienfaits du sport pour la santé dans le cadre d'une pratique régulière handfit.

1

## CERTIFICAT MÉDICAL

**À faire compléter par votre médecin traitant** ou votre spécialiste pour adapter vos séances handfit aux recommandations de votre médecin (ce certificat sera un complément au certificat pour la délivrance de votre licence).

2

## AUTO-ÉVALUATION

**Renseignez vous-même cette partie** et fixez vos objectifs de pratique (diagnostic, la santé telle qu'on la ressent / fixer vos objectifs / évaluation).

3

## TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

**Tests à réaliser à votre domicile**  
avec peu de matériel environ toutes les 8 séances.

4

## ÉVALUATION DE VOTRE SÉANCE PAS À PAS

Cet outil vous permettra à la fin de chaque séance de vous évaluer en fonction de votre ressenti de la séance.

5

# MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE VOTRE SANTÉ

1

## PRÉSERVER VOTRE SANTÉ

Pratiquer le Handfit régulièrement pour :

- améliorer le fonctionnement de vos muscles et de votre cœur
- diminuer le risque de développer certaines maladies (hypertension artérielle, diabète type 2, maladies du cœur et des vaisseaux, cancers du sein et du colon, dépression...)
- maintenir votre masse corporelle
- améliorer votre équilibre
- améliorer votre bien-être
- améliorer vos fonctions locomotrices (augmentation de la force musculaire, prévention de l'ostéoporose)
- stimuler votre cerveau (bénéfices psychiques : sensation d'être en forme et bien dans sa peau, amélioration de l'hygiène globale de vie)

## AMÉLIORER VOTRE SANTÉ

Il est démontré scientifiquement que l'activité physique et sportive apporte un bénéfice dans le traitement de nombreuses maladies, notamment : dyslipidémie (cholestérol et/ou triglycérides anormalement élevés dans le sang), hypertension artérielle, diabète, obésité, dépression, cancer...



# MAINTIEN ET AMÉLIORATION DE VOTRE SANTÉ

## 1

### PRATIQUER DANS DE BONNES CONDITIONS

La pratique d'une activité physique et sportive doit, pour être agréable et efficace, respecter la règle des 3R :

- régulière (au minimum 2 fois par semaine et au mieux tous les 2 jours)
- raisonnable (adaptée)
- réaliste (motivante, ludique et inscrite dans son emploi du temps)

### PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ

- Ne pas réaliser un effort au-dessus de ses capacités
- Bien s'hydrater
- Être attentif aux signes de fatigue, vertige, essoufflement...
- Respecter des temps d'échauffement et de récupération
- Porter une tenue adéquate (chaussures et vêtements de sport)
- Signaler toute douleur thoracique, toute palpitation ou sensation de malaise à votre médecin, coach ou animateur Handfit (si cela se produit pendant la séance)

# CERTIFICAT MÉDICAL



de non contre-indication à la pratique du Handfit, régulière, sécurisante et progressive.

*Le Handfit est une nouvelle discipline proposée par la Fédération française de handball pour permettre à chacun une pratique sportive sécurisée et adaptée. L'animateur Handfit a suivi une formation le sensibilisant à certaines pathologies et lui permettant d'adapter les exercices (éviter les exercices avec risques de chutes chez les personnes âgées, éviter les réceptions unipodales chez les personnes en surpoids, éviter le travail statique chez les hypertendus, savoir reconnaître un signe d'hypoglycémie...)*  
Afin que le Handfit soit pratiqué en toute sécurité, un certificat médical suivant les recommandations est exigé.

## 2

LES PRÉCONISATIONS SUIVANTES PEUVENT S'APPLIQUER AUSSI BIEN EN PRÉVENTION PRIMAIRE QUE SECONDAIRE OU TERTIAIRE :

### ● RAPPEL DES 7 FACTEURS DE RISQUE CARDIOVASCULAIRE

- âge : > 50 ans homme ; > 60 ans femme
- antécédents familiaux cardiovasculaires avant 60 ans chez un parent des 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> degrés
- hypertension artérielle
- hypercholestérolémie
- diabète
- tabagisme
- obésité (IMC  $\geq$  30)

→ SCORE DE 0 À 7

### ● PRÉCONISATIONS DE LA COMMISSION MÉDICALE NATIONALE

- examen clinique selon les recommandations de la Société française de médecine de l'exercice et du sport

#### SCORE : 0-1

- ECG de repos tous les 3 ans < 20 ans
- ECG de repos tous les 5 ans : 20-50 ans homme ; 20-60 ans femme
- épreuve d'effort à visée cardiologique tous les 3 ans ; > 50 ans homme ; > 60 ans femme

#### SCORE > 1 & ÂGE > 35 ANS

- épreuve d'effort tous les 5 ans

#### EN CAS D'ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX DE MORT SUBITE

- échographie cardiaque à l'occasion de la visite initiale



Je soussigné(e) .....  
docteur en médecine exerçant à .....  
certifie avoir examiné ce jour M., Mme .....  
né(e) le .....  
et ne pas avoir constaté de signes cliniques apparents contre-indiquant la pratique du Handfit.

### RECOMMANDATIONS MÉDICALES

à l'attention du coach ou animateur Handfit (*champs obligatoires si besoin*) :

● **CAPACITÉS CARDIOVASCULAIRES À L'EFFORT LIMITÉES EN :**

endurance     résistance     vitesse

● **MOUVEMENTS LIMITÉS EN :**

amplitude     charges     sauts

● **ARTICULATIONS À MOBILITÉ RÉDUITE :**

.....  
.....

● **ÉVITER :**

travail statique     travail d'équilibre

● **AUTRES RECOMMANDATIONS SIGNALÉES À LA DEMANDE DE L'INTÉRESSÉ-E :**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Certificat établi à la demande expresse de l'intéressé(e) et remis en main propre pour servir et faire valoir ce que de droit. Validité pour une année à compter de ce jour.

Fait à ..... le .....

*Cachet du médecin (obligatoire)*

*Signature du médecin*

2

# AUTO-ÉVALUATION

A. COMPORTEMENTS SÉDENTAIRES	POINTS				
	1	2	3	4	5
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5h	4 à 5h	3 à 4h	2 à 3h	- de 2h

TOTAL A .....

B. ACTIVITÉS PHYSIQUES DE LOISIR DONT SPORTS	1	2	3	4	5
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	non				oui
À quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 x mois	1 x semaine	2 x semaine	3 x semaine	4 x semaine
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	- de 15 mn	16 à 30 mn	31 à 45 mn	46 à 60 mn	+ de 60 mn
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? [de 1 = effort très facile, à 5 = effort difficile]	1	2	3	4	5

TOTAL B .....

C. ACTIVITÉS PHYSIQUES QUOTIDIENNES	1	2	3	4	5
Quelle intensité d'activité physique votre travail recuit-il ?	léger	modérée	moyenne	intense	très intense
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez-vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	- de 2h	3 à 4h	5 à 6h	7 à 9h	+ de 10h
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	- 15 mn	16 à 30 mn	31 à 45 mn	46 à 60 mn	+ de 60 mn
Combien d'étages en moyenne montez-vous à pied chaque jour ?	- de 2	3 à 5	6 à 10	11 à 15	+ de 16

TOTAL C .....

TOTAL A + B + C .....

3



# AUTO-ÉVALUATION TEST

d'après J. Ricci et L. Cagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyts et JM. Séné

VOTRE SCORE

**A**

1 2 3 4 5

>>

**B**

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

>>

**C**

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

>>

**A + B + C**

>>

Ce questionnaire d'auto-évaluation permet de déterminer votre profil : inactif, actif ou très actif ?

3

Calculez en additionnant le nombre de points (1 à 5) correspondant à la case cochée à chaque question.

## RÉSULTATS

- 18 POINTS

INACTIF

ENTRE 18  
ET 35 POINTS

ACTIF

+ 35 POINTS

TRÈS ACTIF

# AUTO-ÉVALUATION IMC & TOUR DE TAILLE



## INDICE DE MASSE CORPORELLE IMC

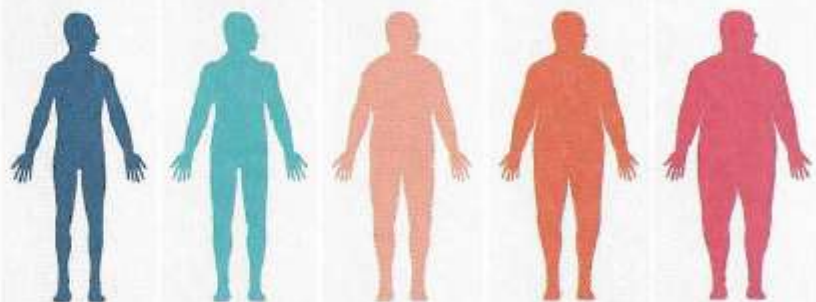
Permet d'estimer la corpulence d'une personne :  
 $IMC = \text{poids} : \text{taille}^2$   
 Ex. : pour une personne mesurant 1,80 m et pesant 75 kg :  
 $IMC = 75 : (1,80)^2 = 23,1$

# 3

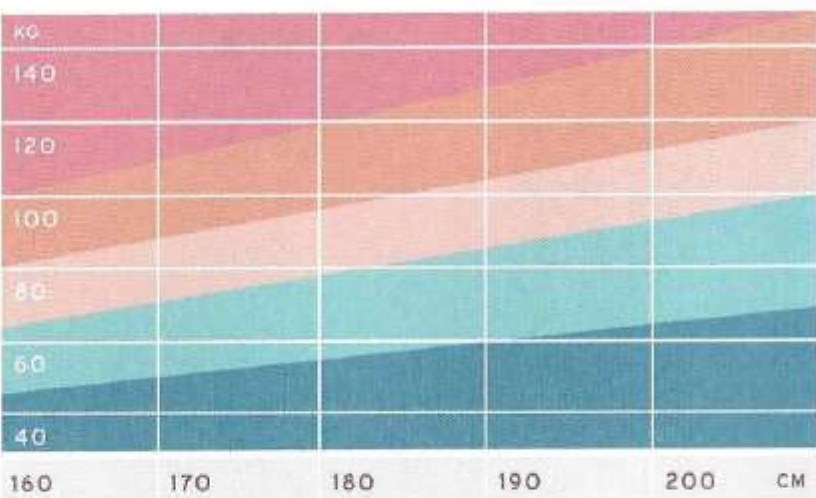
TEST 1	IMC = .....
TEST 2	IMC = .....
TEST 3	IMC = .....
TEST 4	IMC = .....
TEST 5	IMC = .....

## QUEL EST VOTRE IMC ?

$IMC = \frac{\text{POIDS EN KG}}{(\text{TAILLE EN M})^2}$



<18.5	18.5 - 24.9	25 - 29.9	30 - 34.9	35 <
SOUS-POIDS	POIDS IDÉAL	SURPOIDS	OBÉSITÉ	OBÉSITÉ SÉVÈRE



## TOUR DE TAILLE EN CM

On mesure le tour de taille avec un mètre à ruban de couturière. Debout, les pieds légèrement écartés, placez le mètre juste sous la dernière côte, à la fin d'une expiration, sans exercer de pression sur la peau.

TEST 1	..... cm
TEST 2	..... cm
TEST 3	..... cm
TEST 4	..... cm
TEST 5	..... cm



# AUTO-ÉVALUATION OBJECTIFS

JE PRATIQUE DU HANDFIT :	OUI	NON	NE SAIS PAS
· pour sortir			
· pour ne pas pratiquer seul			
· pour rencontrer du monde			
· parce que mon médecin me l'a conseillé			
· pour améliorer mon état de santé			
· pour maintenir / entretenir mon état de santé			

OBJECTIF FINAL :

.....

.....

.....

AVEC CETTE ACTIVITÉ, JE DÉSIRE :	OUI	NON	NE SAIS PAS
· me renforcer musculairement			
· améliorer mon bien être (réduction du stress...)			
· améliorer ma silhouette (mon attitude)			
· améliorer ma condition physique générale			
· maintenir un effort plus longtemps			
· gagner en souffle			
· perdre du poids			
· me constituer un réseau de connaissance			

OBJECTIF FINAL :

.....

.....

.....

3

## VOTRE PRATIQUE AUTONOME

Votre pratique d'activité physique ne doit pas se limiter aux séances handfit proposées. Nous vous recommandons de marcher au moins deux fois par semaine en dehors des séances proposées. **VOTRE ENGAGEMENT :**

.....

.....

.....

.....

Signature



# TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

Il vous faudra, entre autres, un mètre-ruban ou une règle, un chronomètre, votre téléphone portable, votre montre... et une âme charitable pour vous aider !

## MESURER SA SOUPLESSE

### MEMBRES SUPÉRIEURS

Avec une main qui passe au-dessus de l'épaule et l'autre en bas du dos, essayer de rejoindre les deux majeurs.

On mesure le nombre de cm qui séparent les extrémités des majeurs :

DROITE		GAUCHE	
TEST 1	..... cm	TEST 1	..... cm
TEST 2	..... cm	TEST 2	..... cm
TEST 3	..... cm	TEST 3	..... cm
TEST 4	..... cm	TEST 4	..... cm
TEST 5	..... cm	TEST 5	..... cm



### MEMBRES INFÉRIEURS

Assis sur une chaise ou un fitball, jambes tendues, chercher à atteindre ses orteils. Attention le dos doit rester droit.

On mesure le nombre de cm qui séparent le bout des doigts de l'extrémité des orteils :

TEST 1	..... cm
TEST 2	..... cm
TEST 3	..... cm
TEST 4	..... cm
TEST 5	..... cm



## 4

## MESURER SA FORCE

### MEMBRES SUPÉRIEURS

Réaliser des « pompes » adaptées à la verticale contre un mur (pieds à 50 cm du mur).

On mesure le nombre de « pompes » réalisées en 30 secondes :

TEST 1	.....
TEST 2	.....
TEST 3	.....
TEST 4	.....
TEST 5	.....



### MEMBRES INFÉRIEURS

Assis en position de départ. Comptabiliser le nombre de levées (assis-débout) réalisées en 30 secondes, avec les bras croisés sur la poitrine et les pieds à plat sur le sol.

On mesure le nombre de levées réalisées en 30 secondes :

TEST 1	.....
TEST 2	.....
TEST 3	.....
TEST 4	.....
TEST 5	.....





# TESTS DE CONDITION PHYSIQUE

## MESURER SON ÉQUILIBRE



### EN ÉQUILIBRE STATIQUE SUR UNE JAMBE

On mesure la durée en secondes (maximum 2 minutes) :

DROITE	
TEST 1	..... \$
TEST 2	..... \$
TEST 3	..... \$
TEST 4	..... \$
TEST 5	..... \$

GAUCHE	
TEST 1	..... \$
TEST 2	..... \$
TEST 3	..... \$
TEST 4	..... \$
TEST 5	..... \$



### EN ÉQUILIBRE STATIQUE SUR LE FITBALL

Les pieds ne doivent pas toucher le sol. Maintenir la posture le plus longtemps possible sans tomber.

On mesure la durée en secondes (maximum 2 minutes) :

TEST 1	..... \$
TEST 2	..... \$
TEST 3	..... \$
TEST 4	..... \$
TEST 5	..... \$



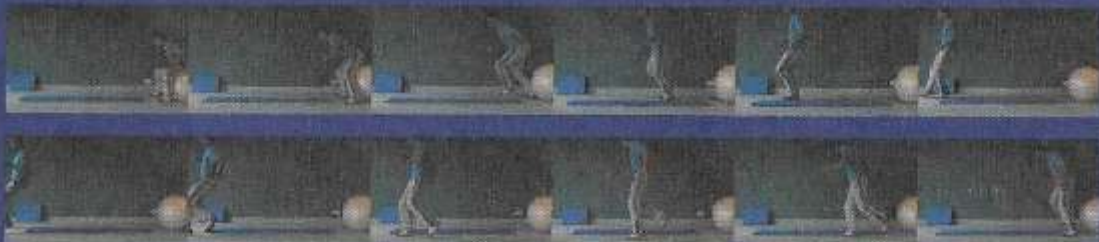
### ÉQUILIBRE DYNAMIQUE

Départ assis, se lever, marcher 2,50 mètres, faire demi-tour et retourner s'asseoir.










On mesure la durée en secondes :

TEST 1	..... \$
TEST 2	..... \$
TEST 3	..... \$
TEST 4	..... \$
TEST 5	..... \$

4



# ÉVALUATION DE VOTRE SÉANCE










	DATE DE LA SÉANCE	AVANT			PENDANT			APRÈS		
										
21										
22										
23										
24										
25										
26										
27										
28										
29										
30										
31										
32										
33										
34										
35										
36										
37										
38										
39										
40										

5





# ÉVALUATION DE VOTRE SÉANCE

	DATE DE LA SÉANCE	AVANT			PENDANT			APRÈS		
										
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

5



# ÉVALUATION DE VOTRE SÉANCE

REMARQUES

5



**FFHANDBALL**

**Fédération française de handball**

1, rue Daniel-Costantini, CS 90047

94046 Créteil cedex

Tél : 01 56 70 72 72

<http://www.ffhandball.fr>



PARTENAIRES VALEURS



PARTENAIRES OFFICIELS



Eden 60 Park  
PARIS

Gerflor



molten

regions.06



SPONSOR