



La Fédération française de handball s'est engagée dans la construction et la proposition d'une offre de pratique handball soucieuse de la santé des pratiquants.

Le Handfit est 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.

C'est un concept global permettant à l'individu d'engager une démarche personnelle de maintien, d'amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié.

UNE PRATIQUE NOUVELLE

Une pratique moderne et accessible

- Séance courte (45') et adaptée à tous les lieux : salle, extérieur, gymnase...

Une pratique innovante

- Plusieurs types de ballons de handball.
- Matériel minimal.
- Handroll.

Une pratique accompagnée

- L'animateur, le coach Handfit, formé à l'accompagnement des pratiquants, est également spécialisé en hygiène de vie, nutrition et prévention des conduites à risque.

Une réponse aux besoins psycho-sociaux et physiologiques

- on vient pratiquer une activité physique, en groupe, avec le souhait de son bien-être, de sa santé dans une optique de partage, d'échanges et de convivialité. La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel du Handfit.

LA SÉANCE

Handroll

- Exercice d'automassage permettant la réduction de la fatigue, des courbatures, des nœuds (spasme musculaire).



Handbalance

- Stimulation de la sensibilité proprioceptive (prévention des chutes) et sollicitation de la coordination gestuelle

Cardiopower

- Travail global pour entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin.
- Lutte contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques).
- Maintien une densité musculaire optimale.

Handjoy

- Situation de jeu de handball, variées, évolutives, adaptées et aménagées à tous les niveaux. Cette phase favorise le renforcement des liens entre les pratiquants.



Cooldown

- Phase de retour au calme, de récupération guidée, de relaxation de l'organisme.