



Le sport à ton rythme, c'est le Handfit

Pourquoi ?

Le **HandFit** est une offre de pratique collective et inclusive basée sur le « Plaisir – Santé – Bien-être ». Il a été conçu pour répondre à un enjeu fort de la FFHandball : être un acteur majeur de santé publique et du sport-santé.

Pour qui ?

Cette pratique du handball est destinée à deux types de public : des personnes en bonne santé, souhaitant reprendre une activité physique ou maintenir leur bonne santé, ou des personnes souffrant d'affections de longue durée ou de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique est vivement recommandée.

Comment ?

Une séance de **HandFit** peut se dérouler en intérieur comme en extérieur, avec un minimum de matériel. Elle s'étale sur 45 minutes – idéal pour la pause déjeuner ou en sortant du travail par exemple –, en groupe, et se découpe en 5 phases :

- Le **Hand Roll** : une discipline d'auto-massage, visant à échauffer les muscles, éliminer les tensions, gagner en souplesse, en amplitude et en performance ;
- Le **Hand Balance** : un ensemble de jeux collectifs favorisant la prévention des chutes, l'amélioration ou la stabilisation de la coordination motrice et du système neuromusculaire ;
- Le **Cardiopower** : une phase de haute intensité qui propose une succession d'exercices brefs mais intenses. Elle permet d'entretenir la fonction cardiaque et de lutter contre les facteurs de risque et le déconditionnement musculaire ;
- Le **Handjoy** : un ensemble de situations ludiques, variées, évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants et qui agissent notamment sur la motricité, l'équilibre et les capacités cognitives ;
- Le **Cooldown** : dernière phase de la séance de handfit, elle favorise la récupération, la relaxation et le bien-être du corps.