



HANDFIT

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

1. Développer la pratique du handball comme facteur de santé publique
2. Promouvoir la pratique du Handball comme facteur de santé publique
3. Être reconnu comme acteur de santé publique

Pour répondre à ces ambitions, la FFHandball a créé le «Handfit», la première offre de pratique «Plaisir - Santé - Bien-être».

HANDFIT est une pratique collective au service de la santé de l'individu et qui doit permettre à la FFHandball, de proposer à des publics nouveaux, une possibilité de pratique répondant à des besoins jusque-là non couverts.

Il s'agit là de fidéliser une population dès 30 ans et ce, sans limite particulière d'âge ouvrant ainsi des champs de collaboration avec des structures d'accueil pour personnes âgées.

La séance de Handfit se pratique au côté d'un animateur ou coach handfit et dure 45 mn ce qui correspond aux recommandations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique.

Le format de la séance se décompose en 5 phases complémentaires :

1. HAND ROLL est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (ou le cas échéant durant la phase de retour au calme). Il se présente comme un temps d'automassage, agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires et organes tendineux de Golgi favorisant ainsi :

- 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

Utilisé en phase de retour au calme (Cooldown), Hand Roll permet de réduire la fatigue et les courbatures.

2. HAND BALANCE est conçu comme une succession de petits «Jeux collectifs» avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle.

Ainsi les différents exercices proposés, en jouant sur la variété des articulations mobilisées (principalement les 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

3. CARDIOPOWER est conçu comme un travail global de type «Grit Cardio Training» adapté selon les publics et combinant, sur des séquences de 4mn, différents exercices d'intensité élevée (durant 20mn), couplés à des périodes de récupération (10mn). 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.

4. 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.

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

5. COOLDOWN est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage (Hand Roll) qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de HANDFIT.

Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur/coach HANDFIT, 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 ;
- Prodiger différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale ;
- Proposer aux pratiquants, le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.

Le handfit se pratique sur une surface de jeu (terrain de handball, salle, bureau, extérieur).

Un kit adapté est disponible sur la Boutique officielle du Handball.