

Préambule

Dans une logique de service aux clubs, la Ligue s'est dotée d'un kit hand fit pour aider les clubs à promouvoir cette nouvelle offre de pratique.

Qu'est-ce que le Hand fit ?

C'est une nouvelle pratique « **Plaisir – Santé – Bien-être** » initiée par notre Fédération, qui doit se penser dans une logique d'entraînement fonctionnel et de santé.

A qui s'adresse le Hand fit ?

- La pratique du Hand fit doit permettre 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.
- Par ailleurs, dans une optique de prévention secondaire, le Hand fit doit permettre l'accueil de publics plus jeunes inscrits dans des programmes de lutte contre l'obésité ou de traitement du diabète.
- En outre, le Hand fit sera une possibilité offerte aux parents, conjoints et plus largement aux familles d'intégrer le club et aux licenciés eux mêmes de compléter leur pratique.
- Enfin, le Hand fit a vocation à se rapprocher du monde de l'entreprise en y proposant une pratique permettant de contribuer à limiter la fatigue, le stress et l'absentéisme au travail.

Le Handfit a pour vocation à accueillir en premier lieu des publics dans une optique de prévention dite « **primaire** » mais se destine, à termes, à s'engager dans l'accueil de public dans un cadre de prévention « **secondaire** » et « **tertiaire** » selon le phasage suivant :



La séance Hand fit

Le Hand fit est conçu pour solliciter l'ensemble des ressources du pratiquant sur une période d'activité effective de 30 minutes. Le format de séance est donc court (45 minutes en moyenne) et construit sur la base de 5 phases :



- **Phase 1 : Le Handroll.** Il est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance. Il se présente comme un temps d'automassage, qui a pour but d'échauffer et de préparer le corps à l'effort.



- **Phase 2 : Le Handbalance.** Il est conçu comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons, destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle.



- **Phase 3 : Le Cardiopower.** Il est conçu comme une phase d'efforts brefs et intenses qui combine, sur des séquences d'environ 4 minutes, différents exercices d'intensité élevée (environ 20 secondes), couplés à des périodes de récupération (environ 10 secondes).



- **Phase 4 : Le Handjoy.** Il propose des situations jouées, ludiques, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball.



- **Phase 5 : Le Cooldown.** C'est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, les étirements et la relaxation de l'organisme.

Utilisation du kit « Hand fit »

Ce kit est constitué pour 10 personnes et composé de :

- 10 nattes pliables bleues
- 2 ballons de Fit-ball diamètre 65 cm
- 3 ballons de Fit-ball diamètre 75 cm
- 10 ballons increvables diamètre 16 cm
- 1 ballon street-hand diamètre 15 cm
- 10 balles lestées 500 g coloris vert
- 10 ballons lestés 1 kg coloris rouge
- 1 clé USB (contenant les supports officiels FFHB)
- 1 poster "les 10 bonnes raisons de pratiquer le handball"



Partenariat

La Ligue de Picardie s'engage à :

- Mettre à disposition du club le kit hand fit complet.
- Assurer la promotion de l'activité Hand fit pour le club via les outils de communication (site internet, newsletter et facebook)

Le club s'engage à :

- Utiliser le kit Hand fit dédié à cette pratique et le restituer dans un bon état
- Respecter les 5 phases inhérentes au Hand fit
- Remplir la fiche de prêt proposée par la Ligue (la période de prêt ne pourra excéder 2 mois)
- Faire un retour d'expériences des séances Hand fit (bilan, point positifs et négatifs) et si possible, envoyer des photos d'illustration

ENGAGEMENT MUTUEL

Je soussigné, M. en qualité de représentant légal du club de handball de ayant pouvoir de contracter et de l'engager juridiquement, m'engage à participer au développement de la pratique Hand fit.

En ce sens, je certifie avoir pris connaissance du partenariat ci-dessus et m'engage à le respecter dans son intégralité.

Fait à, le

Signature et cachet de l'association