

FICHE ACTION



Créer une section HANDFIT club

POURQUOI?

Pour proposer l'activité à un nouveau public, aux parents, aux dirigeants et bénévoles du club, aux personnes qui ne connaissent pas encore le hand, etc. Pour continuer à se développer, attirer de nouveaux licenciés, fidéliser des bénévoles et occuper des créneaux de salle disponibles.

COMMENT ?

- Etape 1** – Valider le projet avec les dirigeants du club
- Etape 2** – Former une personne du club à la pratique
- Etape 3** – Proposer des séances d'essai: sur un créneau spécifique, sur un événement du club, en parallèle d'une séance Premiers Pas, etc.
- Etape 4** - Se rapprocher de sa municipalité pour disposer de créneau
- Etape 5** – Mettre en place l'activité et fidéliser les pratiquants
- Etape 6** – Communiquer sur la pratique de votre club: presse, réseaux, site internet, etc.

QUAND ?

Les séances durent une heure en général. Elles peuvent être placées sur différents créneaux: le soir après 20h, le samedi matin, le dimanche matin, ... L'avantage du Handfit est qu'il peut être placé sur des créneaux moins utilisés pour le handball traditionnel

OÙ ?

Ces séances peuvent avoir lieu dans une salle omnisport, une salle polyvalente, une grande salle de réunion, en extérieur sur certaines périodes de l'année

POUR ALLER PLUS LOIN

Des subventions existent pour développer le Sport-Santé
Proposer de la convivialité. Par exemple, organiser une sortie pour aller voir un match professionnel
Ne pas oublier d'intégrer ces personnes à la vie du club.

POUR QUI ?

Axée autour du plaisir, de la santé et du bien-être, il s'adresse à toute personne âgée de 16 à 65 ans désirent prendre soin de son corps. Il permet d'associer divertissement, convivialité, relaxation & entretien physique.

C'EST QUOI EXACTEMENT ?

- Une séance se déroule en 5 phases avec comme outil principal un ballon, mais pas seulement.
- **Le Hand Roll:** Automassage qui a pour but d'échauffer et de préparer le corps à l'effort.
 - **Le Hand Balance:** Permet de travailler la proprioception et la coordination gestuelle avec des petits jeux de passes.
 - **Le Cardiopower:** Alternance d'efforts intenses (environ 20') et de récupération (environ 10') pour l'entretien de son réseau sanguin et sa fonction cardiaque.
 - **Le Handjoy:** Situations de jeu variées et évolutives qui favorisent le plaisir de jouer ensemble tout en se dépensant physiquement.
 - **Le Cooldown:** Retour au calme, c'est la récupération, les étirements et la relaxation qui sont au cœur de la phase finale.

SE FORMER ET S'ÉQUIPER?

Il est possible de **se former** avec l'ITFE. [Cliquez ici](#)
Un [kit Handfit](#) est proposé par la FFHB.

LE TARIF

La mise en place du Handfit nécessite un **investissement matériel et humain**. Il faut prendre en compte la part **Fédérale** et la part **Ligue** auxquels vous pouvez ajouter le coût pour le **Club**. Il est possible de proposer une licence à l'année, au semestre ou au trimestre.

Pour vous accompagner : QUINTIN Vincent -
06.81.58.90.11 - 530000.VQUINTIN@ffhandball.net