

# 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 désirant 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](mailto:530000.VQUINTIN@ffhandball.net)