



LA PRATIQUE

Plaisir – Santé – Bien-être

de la Fédération Française de Handball

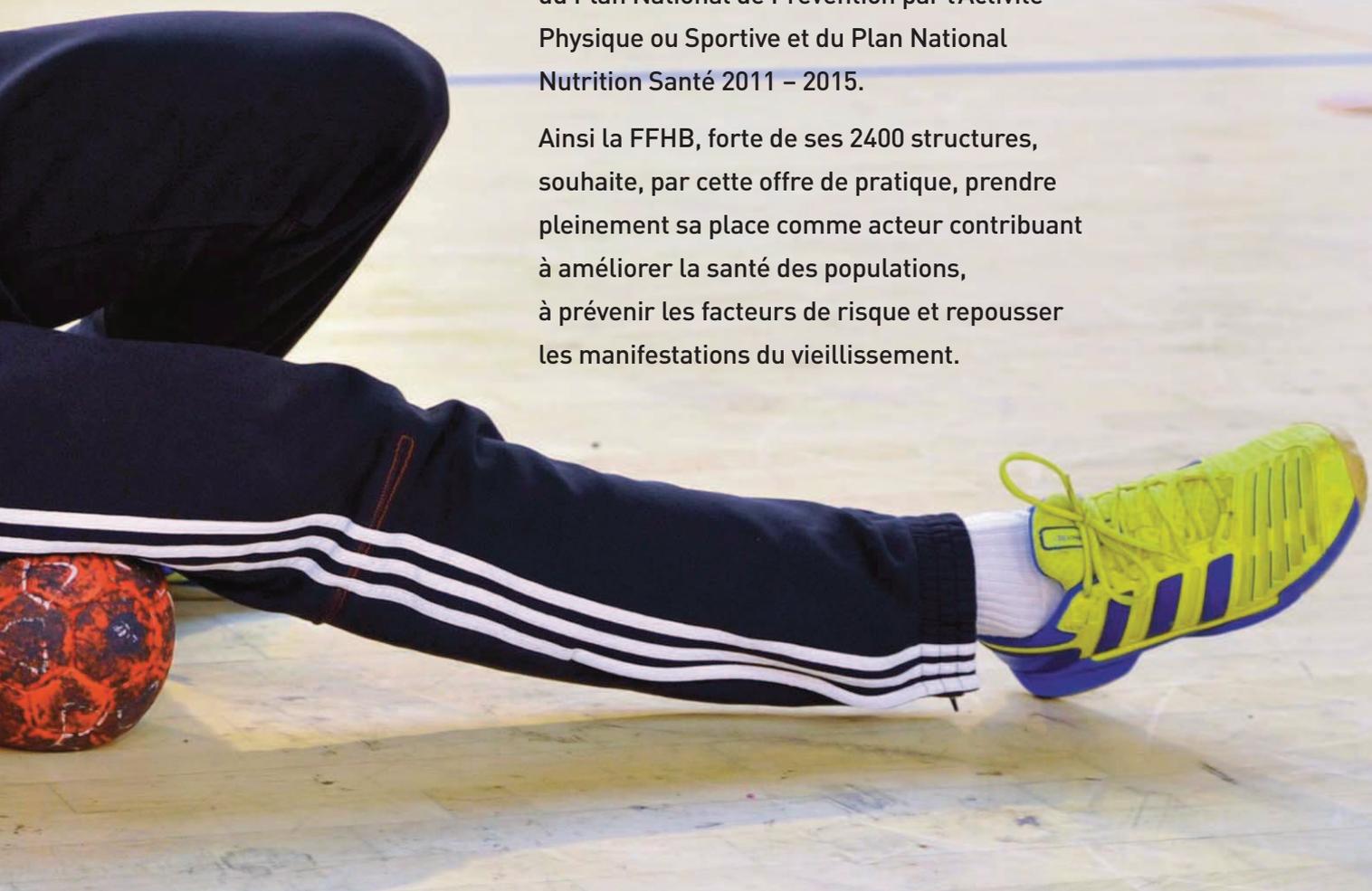


Par la commission fédérale
de développement

Crédit photos : Hervé Belenger

La fédération Française de handball s'est résolument engagée dans la mise en œuvre d'un plan handball et santé et elle propose la pratique HANDFIT. Cette offre « Plaisir - Santé » constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive et du Plan National Nutrition Santé 2011 - 2015.

Ainsi la FFHB, forte de ses 2400 structures, souhaite, par cette offre de pratique, prendre pleinement sa place comme acteur contribuant à améliorer la santé des populations, à prévenir les facteurs de risque et repousser les manifestations du vieillissement.





HANDFIT est une pratique collective au service de la santé de l'individu.

UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

HANDFIT a, pour l'heure, vocation à accueillir des publics dans une optique de prévention dite « primaire » mais se destine, à termes, en appui de la structuration progressive d'un réseau de structures de clubs « partenaires santé » et d'intervenants professionnels formés, à s'engager dans l'accueil de public dans un cadre de prévention « secondaire » et « tertiaire ».

LES TROIS OBJECTIFS DU PLAN « HANDBALL ET SANTÉ »

- Développer la pratique du handball comme facteur de santé publique.
- Promouvoir la pratique du handball comme facteur de santé publique.
- Être reconnu comme acteur de santé publique.

• La réponse à des besoins

HANDFIT propose, avant tout, une logique d'activité à dominante psycho-sociale où la personne vient pratiquer une activité physique, en groupe, pour son bien être et sa santé et dans une optique interrelationnelle de partage, d'échanges et de convivialité.

La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel d'HANDFIT.

• Un vecteur de développement

La pratique HANDFIT doit permettre à la FFHB de proposer à **des publics nouveaux** une possibilité de pratique répondant à **des besoins jusque là non couverts**. Il s'agit 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, l'élargissement progressif de la pratique dans une optique de prévention secondaire doit permettre l'accueil de publics plus jeunes inscrits dans des programmes de lutte contre l'obésité ou de traitement du diabète.

En outre HANDFIT sera **une possibilité offerte aux parents, conjoints et plus largement familles** des personnes déjà adhérentes d'intégrer le club et aux licenciés de compléter leur pratique.

Enfin, HANDFIT du fait de son concept, a vocation à **se rapprocher du monde de l'entreprise** en proposant une pratique contribuant à limiter la fatigue, le stress et l'absentéisme au travail.

LE CONCEPT HANDFIT

HANDFIT est un concept global permettant à l'individu d'engager, en sécurité, **une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé**, accompagné par un encadrement spécialisé et certifié (Animateur Fédéral Handfit). En ce sens, la pratique n'a pas vocation à se cantonner à la seule séance



collective mais s'inscrit, à raison de **3 à 5 fois par semaine**, dans un continuum d'activité pratiquée par l'individu au sein d'un groupe ou poursuivie de manière individuelle.

Ainsi, HANDFIT se positionne comme une **nouvelle pratique sportive « plaisir » dans une logique d'entraînement fonctionnel et de santé**.

→ **Une pratique moderne et accessible**

HANDFIT est conçu pour une **accessibilité maximale** du plus grand nombre et une intégration aisée dans l'emploi du temps des pratiquants sur la base de **séances courtes** (45 minutes) permettant la pratique dans des temps larges et des conditions souples (milieu du travail, pause méridienne, au sortir du travail, en journée ou en soirée) **sans empiéter sur les autres temps de vie**.

HANDFIT peut se pratiquer, avec un **matériel minimum**, aussi bien **en intérieur**, dans toutes sortes de salle, **qu'à l'extérieur**.

→ **Une pratique innovante**

HANDFIT est conçu pour une **utilisation constante du ballon** qui, de forme, de taille et de texture différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices la composant.

Avec un matériel minimal et un programme d'exercices adaptés via un outil multimédia, le pratiquant a la possibilité de **poursuivre l'activité en son domicile**⁽¹⁾.

La conception du matériel, les règles de jeu, les

aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique, en toute sécurité, même pour des débutants.

→ **Une pratique accompagnée**

HANDFIT est une pratique respectant des conditions d'encadrement au sein d'un **club labellisé « partenaire santé »**.

Sa mise en œuvre et son animation sous-entendent que l'animateur possède le **diplôme d'Animateur Fédéral Handfit**. Ses compétences, outre la conduite des cinq phases de la séance, lui confèrent la capacité à effectuer **un bilan succinct des pratiquants** lors de leur engagement dans l'activité et à prodiguer **des conseils simples et adaptés en matière d'hygiène de vie, de nutrition et de prévention des conduites à risque**.

LA SÉANCE HANDFIT

HANDFIT est conçu **pour solliciter l'ensemble des ressources du pratiquant sur une période d'activité effective de 30 minutes** comme le préconise le Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive.

Le format de séance est court (45 minutes en moyenne). Il est construit sur la base de cinq phases qui, en appui des exercices et situations qui les composent, visent à maintenir ou à améliorer :

- les ressources biomécaniques,
- les ressources bioénergétiques,
- les ressources bio-informationnelles,
- les ressources bio-affectives.





DE RÉCENTES ÉTUDES

montrent que le fait de pratiquer, de 2 à 10 minutes, cette forme de massage avant la séance permet de gagner en amplitude, sans pour autant perdre en force. En outre, il permet une meilleure perception de son corps.

Source : *Journal of Strength & Conditioning Research*

Phase 1 Le HAND ROLL

HAND ROLL est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (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.

HAND ROLL favorise

- 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.

Phase 2 Le HAND BALANCE

HAND BALANCE est conçu comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à **stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la**

coordination gestuelle. Les différents exercices jouent sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante.

HAND BALANCE favorise

- 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.

Phase 3 Le CARDIPOWER

CARDIPOWER est conçu comme un travail global de type « Grit Cardio Training »^[2] adapté aux publics et combinant, sur des séquences d'environ 4 minutes, différents exercices d'intensité élevée (environ 20 secondes), couplés à des périodes de récupération (environ 10 secondes).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée.

CARDIPOWER favorise

- l'entretien de la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence,
- la lutte contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie,
- la lutte contre le déconditionnement musculaire^[3].

Phase 4 Le HANDJOY

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



DE RÉCENTES ÉTUDES

montrent que le fait de pratiquer, de 2 à 10 minutes, cette forme de massage avant la séance permet de gagner en amplitude, sans pour autant perdre en force. En outre, il permet une meilleure perception de son corps.

Source : *Journal of Strength & Conditioning Research*

Phase 1 Le HAND ROLL

HAND ROLL est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (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.

HAND ROLL favorise

- 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.

Phase 2 Le HAND BALANCE

HAND BALANCE est conçu comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à **stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la**

coordination gestuelle. Les différents exercices jouent sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante.

HAND BALANDE favorise

- 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.

Phase 3 Le CARDIPOWER

CARDIPOWER est conçu comme un travail global de type « Grit Cardio Training »^[2] adapté aux publics et combinant, sur des séquences d'environ 4 minutes, différents exercices d'intensité élevée (environ 20 secondes), couplés à des périodes de récupération (environ 10 secondes).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée.

CARDIPOWER favorise

- l'entretien de la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence,
- la lutte contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie,
- la lutte contre le déconditionnement musculaire^[3].

Phase 4 Le HANDJOY

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 trois phases précédentes en agissant sur :

HANDJOY agit 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.

Ainsi, « chaque personne vieillit selon l'image qu'elle se crée elle-même du vieillissement », explique le psychologue Guido Verbrughe⁽⁴⁾. C'est ce que l'on appelle une « croyance limitante ». « Ceux qui restent jeunes sont ceux qui gardent l'aptitude à jouer. Dès que l'on cesse d'avoir du plaisir à jouer, on vieillit... ».

Phase 5 Le COOLDOWN

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. C'est un petit rituel convivial, en groupe et autour de l'animateur HANDFIT.

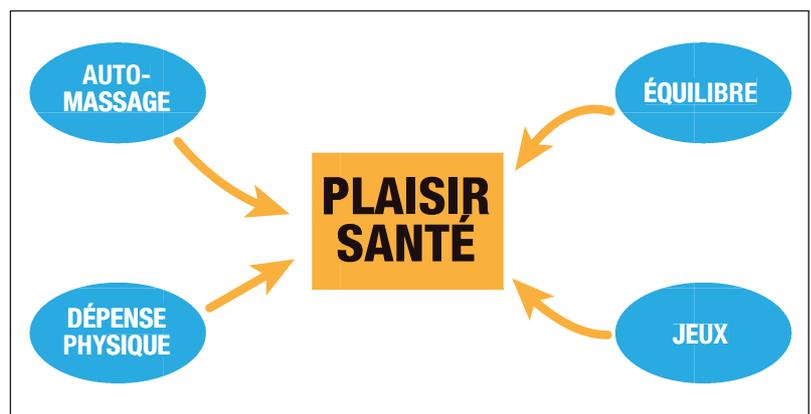
COOLDOWN permet

- de récupérer plus rapidement de la séance du jour,
- de réaliser les modifications morphologiques, biochimiques et fonctionnelles, nécessaires à l'amélioration de la performance : la surcompensation,
- de préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions.
- de prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale,
- de proposer aux pratiquants le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.

CONCLUSION

HANDFIT agit de manière efficace sur tous les facteurs du bien être, donc de la santé, en mobilisant de manière adaptée et individualisée l'ensemble des ressources du pratiquant. Il se singularise notamment en favorisant au travers du handball, une pratique centrée sur la santé de l'individu.

Enfin son concept l'inscrit en parfaite harmonie avec les préconisations des « Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive » et « Plan National Nutrition Santé 2011 – 2015 » en y ajoutant une dimension psychosociale⁽⁵⁾ par la pratique d'une activité collective génératrice de plaisir. ■



(1) Excepté la phase de jeu Handjoy.

(2) Intervalle training à haute intensité.

(3) Fonte musculaire et baisse de la force.

(4) Source : « Vieillir au-delà des clichés », Bernet-Danilo, 1998.

(5) L'OMS fait la promotion de son programme « Active ageing (1) A policy framework » (2002) ou « vieillissement actif » : « Le vieillissement actif est le processus d'optimisation des possibilités de santé, de participation et de sécurité afin d'améliorer la qualité de vie pendant la vieillesse [...] Le mot "actif" fait référence à la participation continue dans les affaires sociales, économiques, culturelles, spirituelles et civiques, et pas seulement la capacité à être physiquement actifs [...] ».