

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



3 SÉANCES INITIATION HANDFIT



*On est Tous
Handba!!EURS*

Saison 2021/2022



Vous souhaitez lancer l'activité HANDFIT mais vous ne savez pas par quoi commencer ?

Vous souhaitez mettre en place des situations d'initiations au HANDFIT pour tester et faire tester ?

Vous êtes inscrits ou vous allez vous inscrire en formation et en attendant vous souhaitez proposer du HANDFIT ?

Ce livret a été conçu pour répondre à ces différentes questions en vous proposant 3 séances « clés en main ».

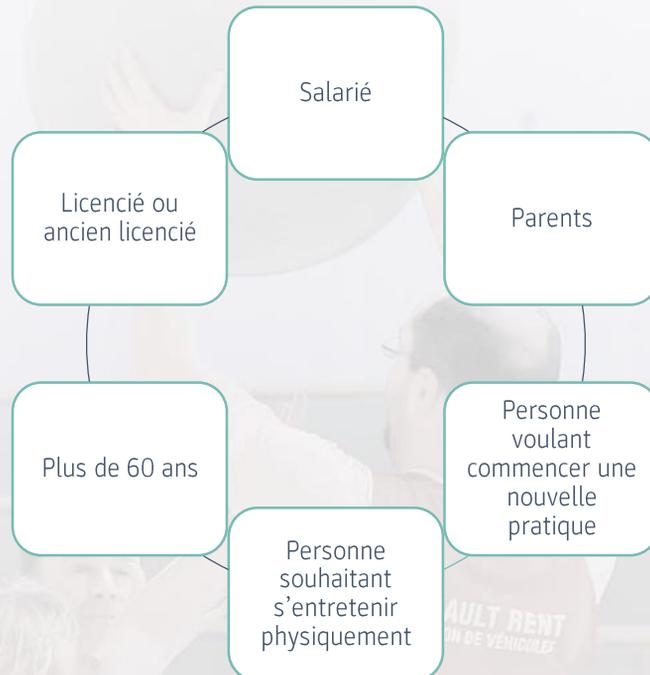
C'est une « entrée en matière » mais attention ... Le HANDFIT est une offre Sport Santé qui nécessite une **formation** pour la faire pratiquer en toute sécurité, ce livret ne la remplace pas.

[Lien vers les inscriptions formations](#)

Ce livret vous est présenté suite à un travail en collaboration entre la Ligue de Bretagne de Handball et Amélie Pollie, animatrice Handfit et intervenante sur la formation Handfit Ligue de Bretagne.



Le HANDFIT est une pratique collective au service de la santé et du bien-être de l'individu. Elle doit permettre à la Fédération Française de Handball et ses clubs de se diversifier et de proposer la pratique du handball à de nouveaux publics :



Vous pouvez ainsi attirer et fidéliser de nouveaux publics sans limite particulière d'âge ouvrant ainsi des champs de collaboration avec les entreprises, les structures d'accueil pour personnes âgées, d'autres associations, etc.

La séance de Handfit se pratique au côté d'un animateur ou coach Handfit et dure entre **45 et 60 min**, ce qui correspond aux recommandations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique.



SANTÉ

Individualisation des situations



BIEN-ETRE

Pas de recherche de performance



PLAISIR

Présence permanente du ballon





5 phases

HANDROLL

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

HANDBALANCE

Prévention des chutes et des accidents de la vie.
L'amélioration ou le maintien de la coordination motrice
Le renforcement ou la stabilisation neuromusculaire

CARDIPOWER

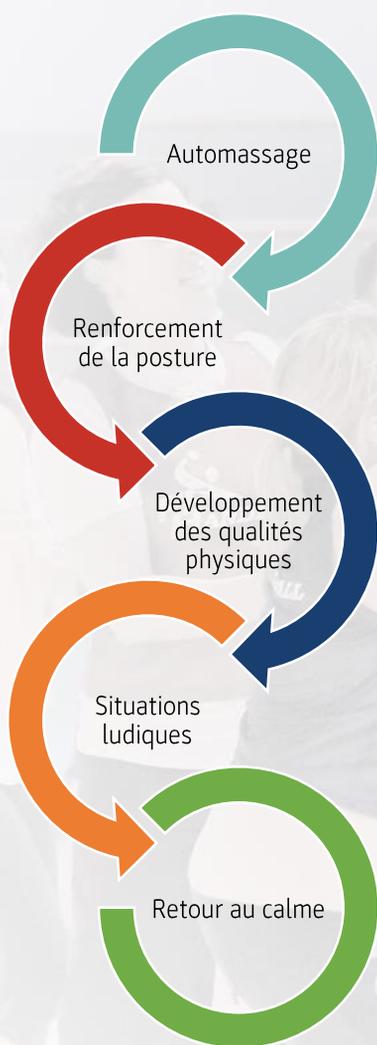
Entretien de la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant leur dégénérescence
Lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, trouble lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie
Lutter contre le déconditionnement musculaire

HANDJOY

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

COOLDOWN

Préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions
Prodiguer conseils liés au bien être, à l'hygiène de vie, à la santé en général
Proposer aux pratiquants, le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.





Le Handfit est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de forme, de taille et de texture différente, permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices qui la composent. En outre, 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. Le Handfit peut se pratiquer, avec un matériel minimum, aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salle, qu'en extérieur.



Le Fitball



Le tapis



Le medecine-ball

Le ballon increvable



Le ballon street-hand



[COMMANDER UN KIT](#)

[EMPRUNTER UN KIT](#)

Des kits Handfit sont disponibles sur nos 4 sites :

LANDERNEAU

[Vincent
QUINTIN](#)

0681589011

ST BRIEUC

[Mayliss
MOYA](#)

0757447260

RENNES

[Clara
GALLO](#)

0757471366

LANESTER

[François
BALOCHE](#)

0757471367

Séance 1

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



Durée

· 45 min

Participants

· 12

Difficulté

· Facile

Matériel

- Rouleaux ou ballons (1 par personne)
- Cordes à sauter (1 par personne)
- Cerceaux (x4)
- Ballons de tailles différentes (x18)
- Fitball (1 par binôme)
- Tapis de sol ou serviettes (1 par personne)



HANDROLL

7 min

HANDBALANCE

10 min

CARDIOPOWER

2 x 5 min

HANDJOY

10 min

COOLDOWN

5 min



Séance 1

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



HANDROLL - 7 min



- Organisation : 1 rouleau ou ballon par pratiquant
- Consignes : Faire des mouvements de va et vient sur l'ensemble de la chaîne postérieure. Varier les mouvements en effectuant de petits cercles sur les zones sensibles.
- Vigilance : en cas de douleurs aux poignets, s'asseoir / fléchir les jambes et effectuer les mouvements en dirigeant le rouleau ou le ballon avec les mains.



HANDBALANCE - 10 min



- Organisation : 1 Fitball + 1 ballon de handball + 1 tapis par binôme
- Consignes : le joueur debout se positionne en proprioception sur un ou deux appuis (sur le talon devant, sur la pointe de pied derrière). Il peut se mettre en appui sur le tapis pour accentuer le déséquilibre. Le joueur s'assoit le Fitball et essaie de ne pas poser les pieds au sol. Échanges de balles entre les deux joueurs. Le joueur debout, passe la balle autour de soi à la réception. Changer de rôle toutes les 10 passes (2 passages).
- Vigilance : Veiller à son équilibre avant de faire la passe. Contraction de la ceinture abdominale



CARDIOPOWER - 2 x 5 min



- Exercice 1 : Circuit training - 8 répétitions de 20 sec d'effort - 10 sec de récupération / cordes à sauter
- Alternier les ateliers de renforcement musculaire et l'atelier de corde à sauter : Squats, fentes latérales, fentes avant
- Exercice 2 : Déménageur - 8 répétitions de 20 sec d'effort - 10 sec de récupération / cerceaux - ballons de tailles différentes
- Déménager les ballons, un à la fois, d'un cerceau à l'autre. Pendant les 10'' de récupération: possibilité de la proposer active en effectuant des burpees ou se mettre en équilibre sur un pied.
- Vigilance : veiller à la posture sur les exercices de renforcement musculaire. Adapter l'intensité aux profils des pratiquants (surcharge pondérale, difficultés respiratoires...).



HANDJOY - 10 min



- Organisation : 1 Fitball + 1 ballon de handball
- Consignes : match sans gardiens de buts. Déplacements en passes & en dribble. Possibilité de frapper le Fitball en défense. Ne pas rentrer dans la zone en défense.
- Vigilance : respect des règles de jeu. Pas de contact



COOLDOWN



- Organisation : 1 tapis par pratiquant
- Consignes : Alternier des postures de yoga : chien tête en bas, chien tête en haut, posture du triangle, posture du guerrier, posture du pigeon, etc...
- Vigilance : veiller à la posture, guider la respiration





HANDROLL - 7 min



- Organisation : 1 rouleau ou ballon par pratiquant
- Consignes : positionner le rouleau ou le ballon contre le mur, à hauteur du milieu du dos. Varier les mouvements avec des va et vient (flexion-extension des jambes) et des cercles si on utilise un ballon.
- Vigilance : insister sur les zones sensibles par de petits cercles. Avancer ses pieds du mur afin de ne pas cambrer. Les genoux ne doivent pas dépasser les pieds.



HANDBALANCE - 10 min



- Organisation : 12 ballons de baudruches
- Consignes : Dans un espace de jeu défini, les joueurs se déplacent tout en veillant à ce qu'aucun ballon de baudruche ne tombe. On ne peut toucher deux fois de suite le même ballon. L'animateur imposera des modes de déplacements : course avant, course arrière, talons fesses, montées de genoux etc... Dès qu'un ballon touche le sol : 3 pompes pour tous.
- Vigilance : jouer sur la zone de jeu pour varier l'intensité. Pompes : mains sous les épaules, poser les genoux au sol si nécessaire, placement du bassin.



CARDIOPOWER - 2 x 5 min



- Organisation : 2 séries de 8 répétitions de 20 sec d'effort - 10 sec de récupération (1 série sur chaque exercice) Changer les rôles à chaque répétitions.
- Exercice 1 : 1 Fitball et 1 plot par binôme. Le joueur sur le Fitball est en gainage. Pendant que son partenaire doit effectuer 2x20m en course.
- Exercice 2 : 6 plots par binôme. Jeu du miroir. Un joueur qui dirige pendant 20 sec, puis 10 sec de récupération. Changer les rôles à chaque répétition. Garder les pointes de pieds face à son partenaire pendant les déplacements.
- Vigilance : placement du dos sur le gainage. Gainage avec les mains(ou coudes) ou les pieds sur le Fitball. Jouer sur les distances à parcourir.



HANDJOY - 10 min



- Organisation : 3 équipes. 1 plot par équipe (=base). 5 manches de 1min30
- Consignes : poule -renard - vipère. Chaque équipe à sa base (=point de départ). Les poules touchent les vipères, les vipères touchent les renards, les renards touchent les poules. Quand je suis touché : se positionner, sur place, en gainage sur les avant-bras, pour être délivré un partenaire doit sauter au-dessus.
- Vigilance : Respect des règles de jeu. Veiller à la posture sur le gainage



COOLDOWN - 5 min



- Organisation : 1 tapis et 1 balle par binôme
- Consignes : massage du partenaire avec des mouvements circulaires. Mettre les deux mains sur la balle afin d'accentuer les effets recherchés.
- Vigilance : personne massée : relâcher les cervicales en posant sa tête
Personne qui masse : être à l'écoute de l'autre



Séance 3

LIGUE
BRETAGNE
FFHANDBALL



Durée

- 50 min

Participants

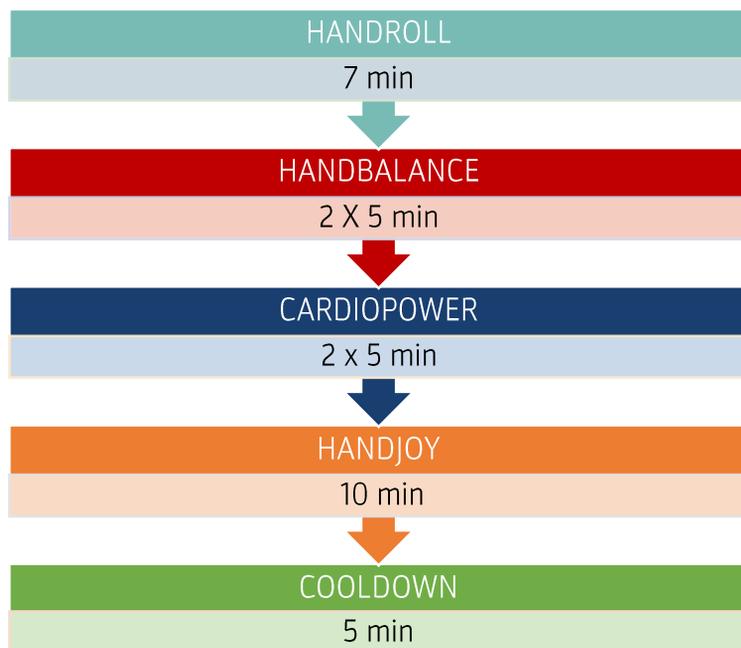
- 12

Difficulté

- Difficile

Matériel

- Petit matériel pédagogique : plots, haies, échelles...
- Rouleaux ou ballons (x12)
- Plots
- Ballons de tailles différentes (x18)
- Fitball (1/binôme)
- Tapis de sol ou serviettes (x12)





HANDROLL - 7 min



- Organisation : 1 tapis + 1 ballon de handball + 1 rouleau par pratiquant
- Consignes : Au sol, placer le rouleau dans le dos. Réaliser des mouvements de haut en bas. Contre le mur, tenir le ballon à une main. Réaliser des petits cercles avec le ballon. Varier le placement du ballon à la hauteur de l'épaule, au-dessus de la tête etc...
- Vigilance : au sol : plier les genoux, pour prendre appui sur les talons. Contre le mur, placer le coude à la hauteur de l'épaule.



HANDBALANCE - 2 x 5 min



- Exercice 1 : Mettre en place un circuit training avec le petit matériel pédagogique. Varier les modes de déplacements selon le circuit : sauter par-dessus les haies, slalom, dissociation segmentaire dans les échelles, etc...
- Exercice 2 : 1 ballon par binôme. Être en équilibre : pointe de pied sur l'appui arrière et sur le talon pour l'appui de devant. À la réception de la balle, passer la balle autour des hanches. Changer d'appuis toutes les 10 secondes.
- Vigilance : maintenir l'équilibre avant de faire la passe. Adapter le circuit selon le public (hauteur des haies par exemple).



CARDIPOWER - 2 x 5 min



- Organisation : 2 séries de 8 répétitions de 20 sec d'effort - 10 sec de récupération (1 série sur chaque exercice) Changer les rôles à chaque répétitions.
- Exercice 1 : concours de tirs dans le but (4 zones de tirs avec des cibles). 1 plot au centre du terrain. 1 ballon par joueur. Pendant 20" marquer le plus de points (toucher une cible). Entre chaque tir, passer par le plot central avant de se rendre à une nouvelle zone de tir.
- Exercice 2 : 1 fitball + 1 tapis par binôme. Échange de balle d'un côté du tapis, puis se déplacer sans ballon en aller-retour. À la réception du Fitball, réaliser un squat ou burpee.
- Effectuer le plus d'échanges en 20".
- Vigilance : jouer sur la distance de tirs. Veiller à la bonne posture sur les exercices de renforcement musculaire : placement du dos, écartement des appuis etc...



HANDJOY - 10 min



- Organisation : plots + ballons. Une ligne de plots. Une équipe de chaque côté des plots, avec une distance définie (« zone »). Un ballon par personne.
- Consignes : manches de 45 secondes. Pour gagner il faut un maximum de plots du côté adverse (tirer sur les plots). Ne pas traverser la zone de tir mais récupérer les ballons qui arrivent dans son camp
- Vigilance : respect de la « zone » pour ne pas se faire tirer dessus. Jouer sur la distance de tirs. Serrer les abdominaux quand on tire.



COOLDOWN



- Organisation : musique apaisante. 1 Fitball pour deux
- Consignes : les jambes contre le mur - le dos au sol : tendre les jambes et les laisser tomber (grand écart). Le ventre contre le ballon, poser les genoux au sol. Relâcher les cervicales.
- Vigilance : poser la respiration : inspirer avec le nez, souffler par la bouche.



Nous sommes là pour vous aider à développer la pratique :

François BALOCHE - *Chargé de développement*

07 57 47 13 67

5300000.fbaloche@ffhandball.net

Vincent QUINTIN - *Responsable développement*

06 81 58 90 11

5300000.vquintin@ffhandball.net

Pour s'informer :

[Site Bretagne Handball BZH](#)

[Le Guide du HandFit](#)

[Guide des formations 2021-2022 - ITFE Bretagne](#)

[Appel à projet « Démarche à suivre, inscriptions... »](#)

Pour partager vos actions :



[Bienveill'Hand HBZH](#)

