

# HANDFIT - LIVRET DE SITUATIONS

Des situations pour des séances clés en main dans votre structure



Saison 2025-2026  
Ligue de Handball de Bretagne

# INTRODUCTION

*Bouger, partager, se sentir bien : le Handfit, c'est le handball santé pour tous !*

## Un outil d'accompagnement, pas une formation

Ce guide a pour but d'aider les animateurs dans la mise en œuvre du Handfit, mais il ne remplace en aucun cas la formation officielle d'animateur Handfit.

La formation "Animateur Handfit" reste indispensable pour :

Garantir la sécurité, la qualité et l'adaptation des séances,

Approfondir les fondamentaux pédagogiques et scientifiques de la pratique,

Et bénéficier de la reconnaissance fédérale pour encadrer en toute légitimité

## Objectif du livret :

Donner aux clubs et encadrants des situations simples et fédérales, organisées par phases du Handfit, pour construire des séances variées, adaptées et motivantes.

## LE HANDFIT PEUT-ÊTRE PROPOSÉ :

- En pratique club
- En initiation sport santé
- En entreprise
- Pour des évènements
- Avec des partenaires
- Et bien plus, ...

## CONTACT :



### **BOISNAY Jordan**

Conseiller Territorial de Proximité

[jboisnay@handball-bretagne.fr](mailto:jboisnay@handball-bretagne.fr)

06.89.44.15.88

Source des situations

Ressources FFHB

# TABLE DES MATIÈRES

- 01** La séance de Handfit en 5 phases  
Présentation / Rappel de l'activité
- 02** Situations Handroll  
Situations pour la mise en place de la 1<sup>ère</sup> phase
- 03** Situations Handbalance  
Situations pour la mise en place de la 2<sup>ème</sup> phase
- 04** Situations Cardiopower  
Situations pour la mise en place de la 3<sup>ème</sup> phase
- 05** Situations Handjoy  
Situations pour la mise en place de la 4<sup>ème</sup> phase
- 06** Situations Cooldown  
Situations pour la mise en place de la 5<sup>ème</sup> phase

# LA SÉANCE EN 5 PHASES

## 1 - Handroll

Conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (ou 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.

## 2 - Handbalance

Conçu comme une succession de petits « Jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle. Ainsi les différents exercices proposés, en jouant sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante

## 3 - Cardio Power

Conçu comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté selon les publics et combinant, sur des séquences de 4mn, différents exercices d'intensité élevée (durant 20mn), couplés à des périodes de récupération (10mn). Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée.

## 4 - 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 3 phases précédentes

## 5 - Cooldown

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.

# SITUATIONS HANDROLL

[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDROLL

## Assis sur une chaise



### 1 - OBJECTIFS

- Echauffement musculaire
- Préparation à l'effort
- Réduire les noeuds musculaires
- Avec un groupe averti, peut se faire en autonomie pendant l'accueil

### 2 - CONSIGNES

- S'avancer légèrement sur sa chaise et garder les deux pieds bien à plats au sol.
- Mettre de la pression avec la paume des mains sur la balle afin de masser le muscle ou faire des petits cercles avec la balle sur le muscle.
- Naviguer avec la balle à l'intérieur, sur le dessus et à l'extérieur du muscle.

### 3 - CONSEIL DU COACH

**Plus facile** Alterner à droite et à gauche  
Effectuer dix mouvement de chaque côté

**Plus difficile** Mettre du poids sur l'outil pour ressentir davantage le massage.



### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Garder le dos bien droit et contracter les abdominaux lors du massage des mollets
- Pour le massage de la jambe, bien descendre au niveau de la cheville et remonter au niveau du genou, éviter de masser les tibias.
- En fonction du niveau du groupe, cet exercice peut se compléter avec une phase d'automassage contre un mur.

### MATERIELS

- Chaise et tapis pour protéger le sol
- Ballons et/ou ballons

### VIDEO / TELECHARGEMENT



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDROLL AU SOL avec rouleau



## 1 - OBJECTIFS

- Echauffement musculaire
- Préparation à l'effort
- Réduire les noeuds musculaires
- Avec un groupe averti, peut se faire en autonomie pendant l'accueil

## 2 - CONSIGNES

- Mettre le rouleau sous le muscle à masser puis effectuer des mouvements de va-et-vient du haut vers le bas et inversement.
- Pied d'appui sur le talon
- Placer ses mains en arrière ou sur le côté en fonction du noeud ou muscle à masser
- Avancer et reculer en serrant les abdominaux

## 3 - CONSEIL DU COACH

- Plus facile** Alterner à droite et à gauche  
Effectuer dix mouvement de chaque côté
- Plus difficile** Mettre du poids sur l'outil pour ressentir davantage le massage.


[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)

## 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Utiliser le tapis pour poser ses mains et/ou ses coudes de préférence
- Mettre le tapis en travers et non en longueur pour éviter de freiner le déplacement de l'outil
- Ne pas se retrouver avec le genou en hyper flexion
- Le rouleau est moins précis que la balle ou le ballon .

## MATERIELS

- Tapis de sol
- Rouleaux
- Pour aller plus loin , ballons ou balles

## VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE HANDROLL AU SOL



## 1 - OBJECTIFS

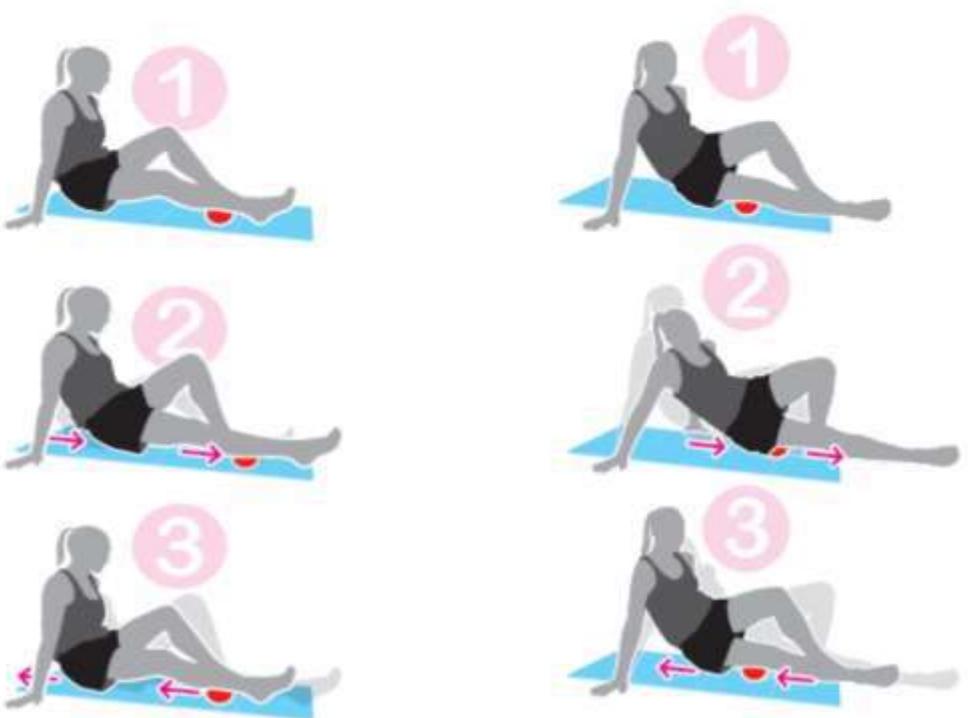
- Echauffement musculaire
- Préparation à l'effort
- Réduire les noeuds musculaires
- Avec un groupe averti, peut se faire en autonomie pendant l'accueil

## 2 - CONSIGNES

- Mettre le **ballon** ou la balle ou le rouleau sous le muscle à masser ou faire des petits cercles avec la balle
- Pied d'appui sur le talon
- Placer ses mains en arrière ou sur le côté en fonction du noeud ou muscle à masser
- Avancer et reculer en serrant les abdominaux

## 3 - CONSEIL DU COACH

- Plus facile** Alterner à droite et à gauche  
Effectuer dix mouvement de chaque côté
- Plus difficile** Mettre du poids sur l'outil pour ressentir davantage le massage.



## 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Utiliser le **tapis** pour poser ses mains et/ou ses coudes de préférence
- Mettre le **tapis** en travers et non en longueur pour éviter de freiner le déplacement de l'outil
- Ne pas se retrouver avec le genou en hyper flexion
- Le **balle** est plus précise que le rouleau ou le ballon.

## MATERIELS

- Tapis de sol
- Ballons et balles
- Rouleaux

## VIDEO / TELECHARGEMENT



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)

# PHASE HANDROLL

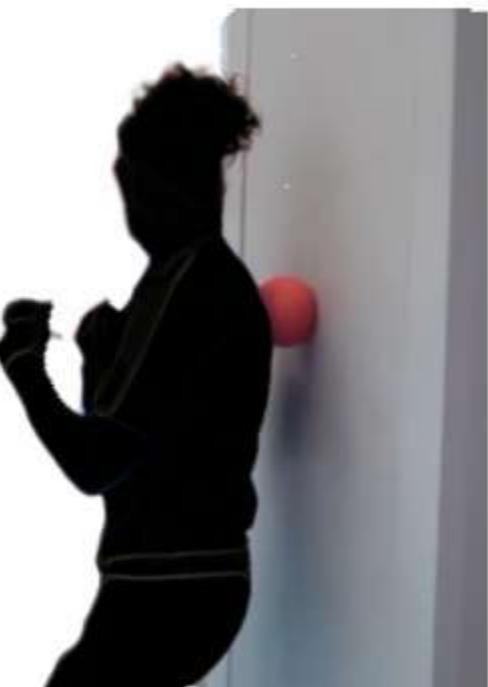
## Auto-massage contre un mur

### 1 - OBJECTIFS

- Echauffement musculaire, préparation à l'effort
- Relâchement musculaire, gain d'amplitude de mouvement
- Amélioration de la perception du corps

### 2 - CONSIGNES

- Placez la balle au niveau des lombaires à droite ou à gauche de la colonne vertébrale
- Écartez ses appuis largeur de bassin/épaules
- Réalisez des flexions de jambes [petits squats] pour masser la zone ciblée [environ 10 cm]
- Arrivée au niveau des épaules et de la nuque, fixer le bassin et travailler sur la rotation du buste
- Pour finir, placer le ballon au niveau des trapèzes et effectuer des petites rotations



### 3 - CONSEILS DU COACH

- |   |   |
|---|---|
| <b>Plus facile</b><br><b>Plus difficile</b> | Les pointes de pieds peuvent être avancées pour soulager les genoux<br><br>Plus les pieds seront avancés, plus la pression exercée sera forte |
|---|---|

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Appui - Les genoux ne doivent pas dépasser les pointes de pieds
- Arrivée aux cervicales, ne plus fléchir les jambes
- Ne pas placer le ballon sur la colonne vertébrale
- Regardez loin devant soi

### MATERIELS

- Tapis, balle de massage, rouleau de massage,
- ballon de handball surgonflé, balle de tennis

### VIDEO DE L'EXERCICE



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDROLL AU MUR



## 1 - OBJECTIFS

- Echauffement musculaire
- Préparation à l'effort
- Réduire les noeuds musculaires
- Avec un groupe averti, peut se faire en autonomie pendant l'accueil

## 2 - CONSIGNES

- Caler son ballon au niveau des lombaires
- Placez les appuis écart de hanches
- Changer de côté de la colonne après une dizaine de répétitions
- Placer son ballon au milieu du dos puis progressivement au milieu des épaules
- Pour finir, placer le ballon au niveau des trapèzes et effectuer des petites rotations

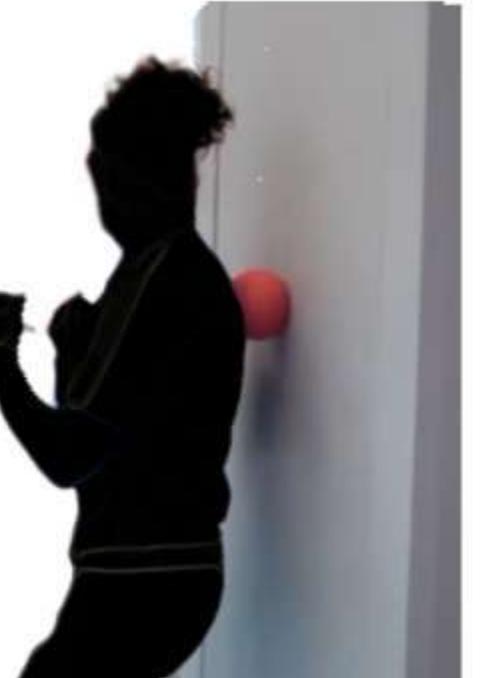
## 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Travailler sur de petites amplitudes

**Plus difficile**

Augmenter l'amplitude



## 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Ne pas placer le ballon sur la colonne vertébrale
- Les genoux lors de la flexion ne doivent pas dépasser la pointe des pieds
- Regardez loin devant soi
- Lors de la rotation des épaules, bien souffler

## MATERIELS

- La séance peut être réalisée en intérieur ou extérieur
- Ballons et balles

## VIDEO / TELECHARGEMENT



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)

# SITUATIONS HANDBALANCE

[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDBALANCE

## Exercice " Palet magique "

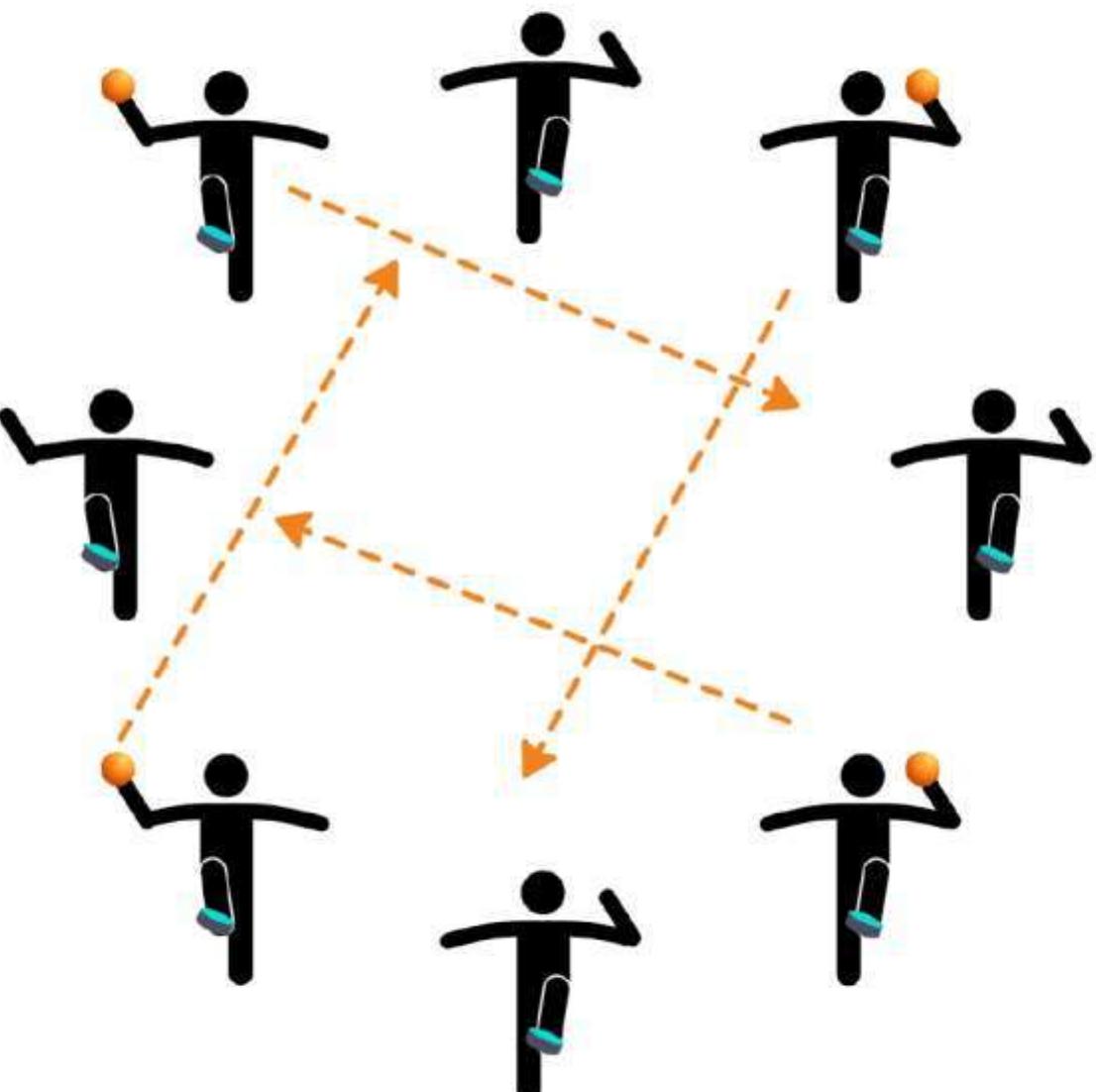


### 1 - OBJECTIFS

- Améliorer la proprioception.
- Améliorer la coordination.
- Développer la concentration individuelle et améliorer la coopération entre les participants.

### 2 - CONSIGNES

- En cercle à distance de bras tendu.
- En équilibre sur un appui, un palet en équilibre sur l'avant du pied levé.
- Positionner un ballon toutes les 2 personnes.
- Echanger les ballons de main en main dans le même sens de rotation.
- Après la première passe, chacun se recule de 2 pas pour faire la seconde passe et ainsi de suite.
- Pour relancer: faire deux cercles et mettre un défi "temps / passes" entre les deux groupes.
- Après avoir échangé de main en main, faire des passes dans toutes les directions
- L'animateur indique le sens de circulation en essayant de piéger les pratiquants.



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Prendre un palet plus grand et plus stable.  
Moins soulever le pied du sol.

**Plus difficile**

Demander au pratiquant de prendre le palet et le lever au-dessus de la tête et de le repositionner sur l'avant du pied.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Attention aux pertes d'équilibre
- Contracter la ceinture abdominale et les fessiers.
- Privilégier des légers mouvements lents et maîtrisés
- Etre vigilant lors des déplacements vers l'arrière

### MATERIELS

- 1 palet par personne, 1 ballon pour 2.

### VIDEO / TELECHARGEMENT



# PHASE HANDBALANCE

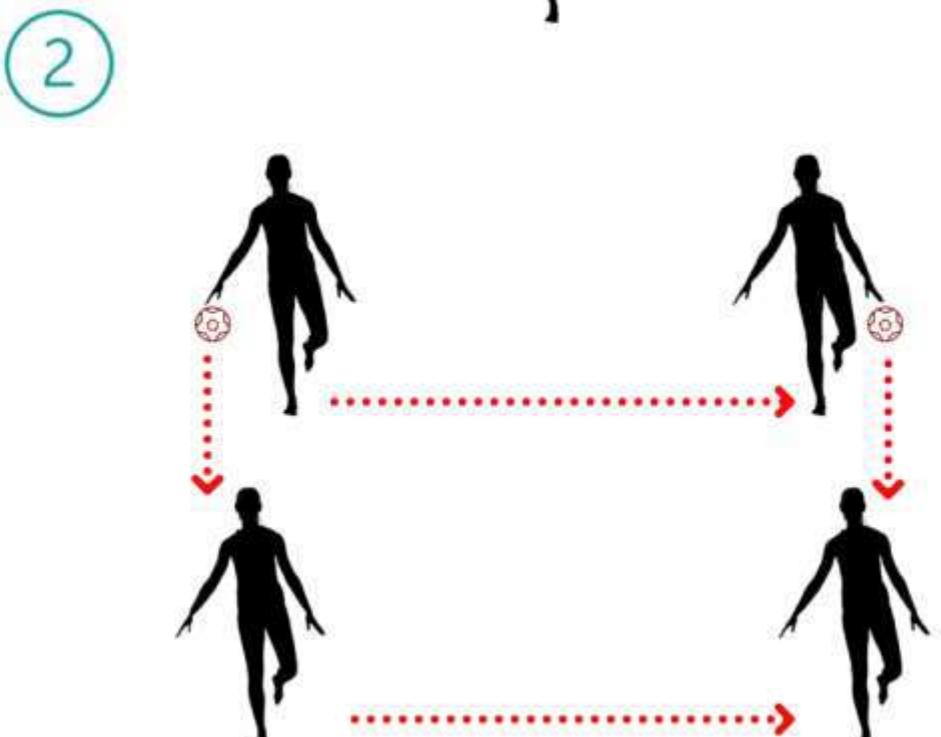
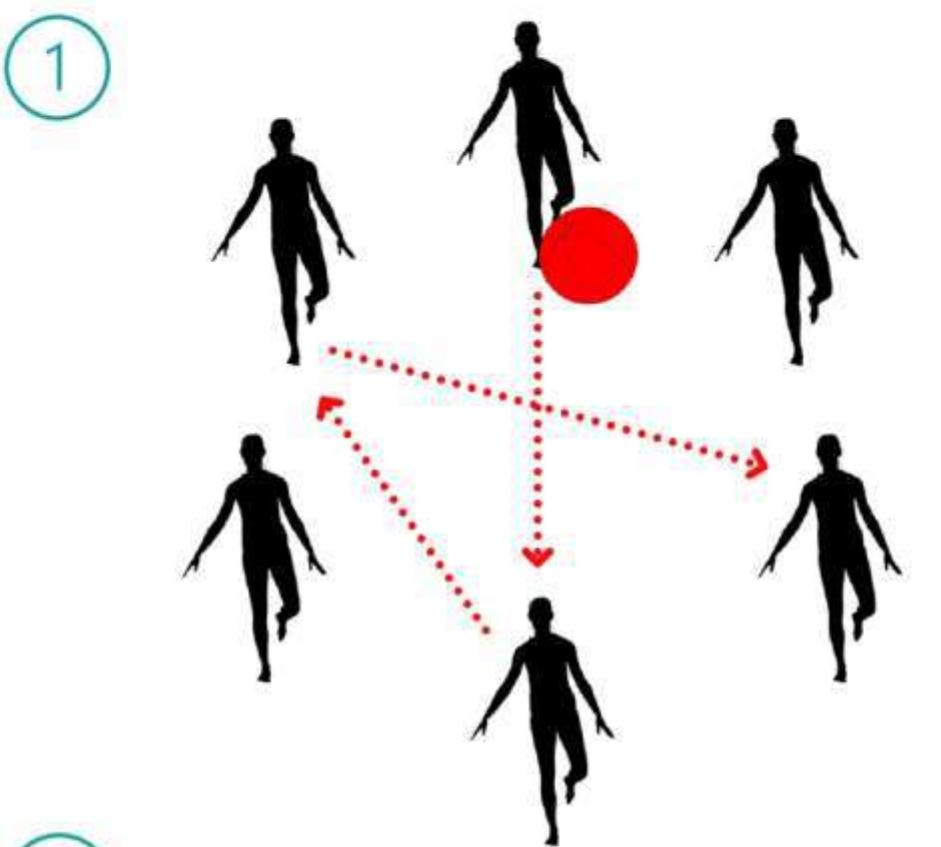
## Exercice " Proprioception"

### 1 - OBJECTIFS

- Améliorer la proprioception cheville genou
- Augmenter le rythme cardiaque
- Améliorer la coordination

### 2 - CONSIGNES

- **Exercice 1 : En équilibre** sur un pied puis progressivement augmenter les contraintes
- **Créer du déséquilibre** en fléchissant la jambe et en balançant les bras
- **Bloquer le fitball** avec un pied et le repousser
- **Tout en gérant le fitball avec le pied**, effectuer des passes à rebond avec un ballon puis avec un street ball
- **Exercice 2 : En binôme**, se déplacer en miroir. A la suite de la passe, se stabiliser avec le pied devant sur le talon et le pied arrière sur la pointe puis maintenir deux secondes la position
- **Se stabiliser** et tenir la posture deux secondes avant de passer
- **Varier les déplacements**



### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

Diminuer la durée de l'exercice

#### Plus difficile

Avant de transmettre :

- passer le ballon sous le genou
- passer le streetball autour de la tête

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Engager** les abdominaux
- **Ne pas poser le pied** après le repousser du fitball, la réception et/ou la passe
- **Poser le pied plutôt que de sautiller** pour se stabiliser

### MATERIELS

- 1 fitball, 1 ballon pour 2
- Un streetball (ballon mou qui ne rebondit pas)

### VIDEO / TELECHARGEMENT



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDBALANCE

## Exercice " Héron Passes Pied Main"



## 1 - OBJECTIFS

- Améliorer la proprioception cheville genou
- Renforcer le train inférieur
- Améliorer la coordination

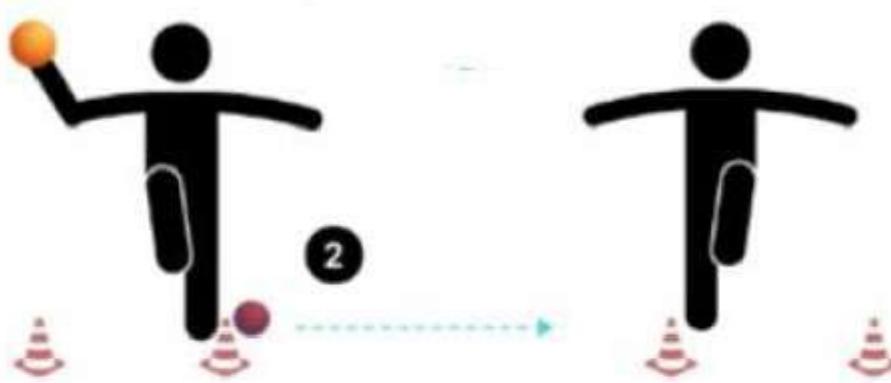
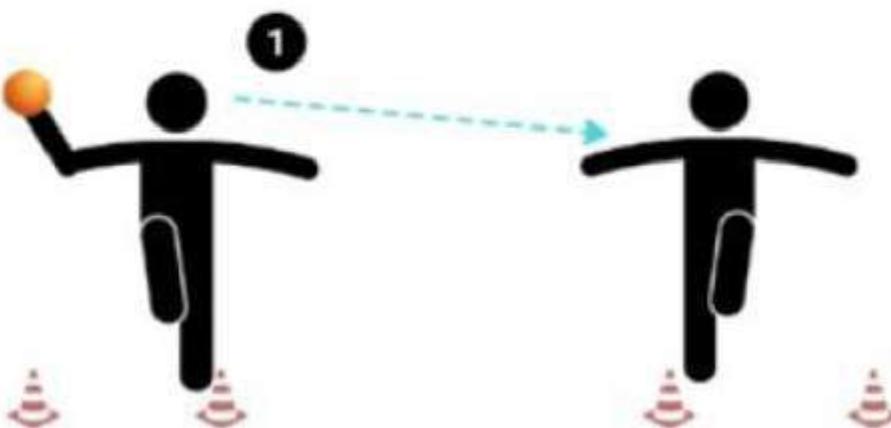
## 2 - CONSIGNES

- Par 2 face à face
- L'un des deux pratiquants a une balle increvable dans la main et une balle lestée au pied
- Les 2 pratiquants se mettent en équilibre sur un pied et enchainent 10 échanges de balle
- Passe 1 : balle increvable puis passe 2 : balle lestée au pied) puis il change de pied.
- Chaque participant recule d'1 mètre et refait l'exercice.

## 3 - CONSEIL DU COACH

**Plus facile** Faire uniquement des passes à la main.  
Faire uniquement des passes au pied.

**Plus difficile** Agrandir la distance entre les pratiquants.  
Faire les passes au pied et à la main en même temps.



## 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Déverrouiller l'articulation du genou
- Gainer: contracter les fessiers, rentrer le ventre
- Ne pas sautiller
- Etre vigilant au positionnement des plots.
- Se positionner à proximité d'un mur si la position d'équilibre est trop difficile

## MATERIELS

- Pour deux : 2 balles
- Au moins 4 plots ou lattes au sol

## VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE HANDBALANCE

## Exercice " L'horloge balance "



### 1 - OBJECTIFS

- Améliorer la proprioception cheville genou
- Augmenter le rythme cardiaque
- Améliorer la coordination

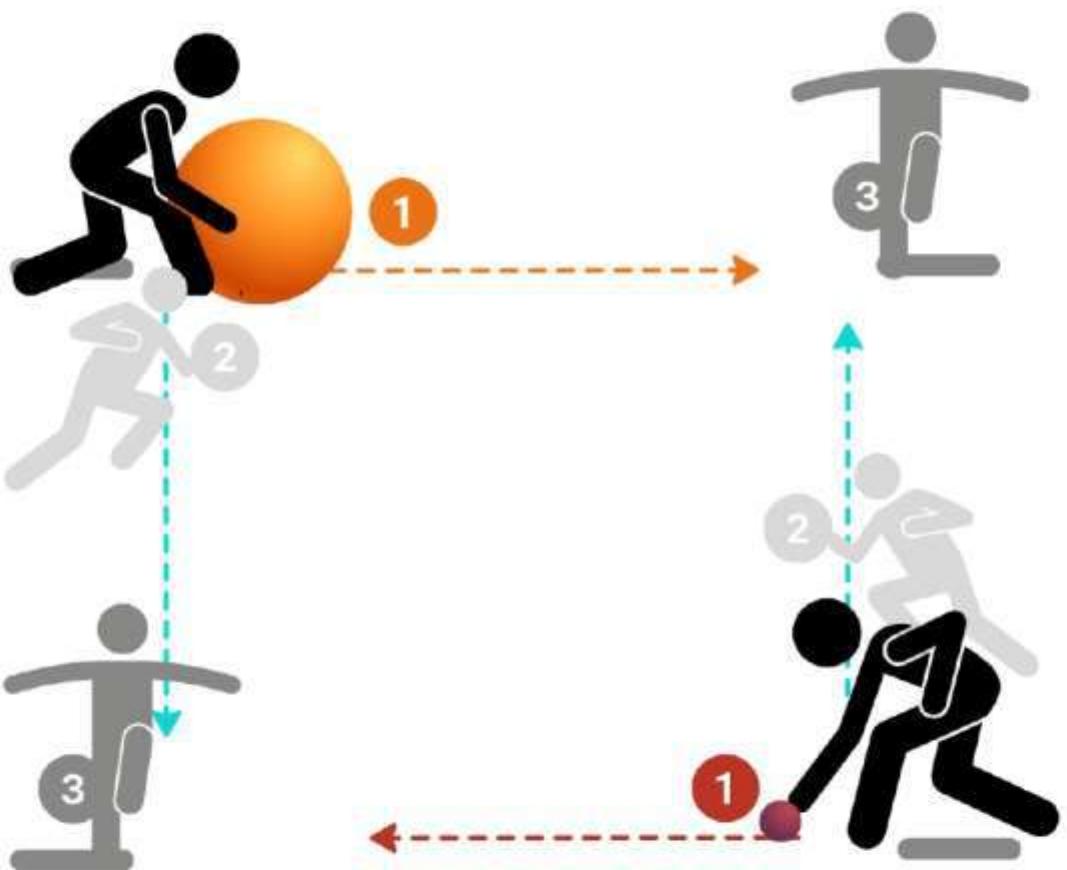
### 2 - CONSIGNES

- 2 personnes face à face en décalée de 3m
- 1 personne avec fitball 1 personne avec la balle lestée
- Envoyer la balle devant soit en la faisant rouler
- Se déplacer latéralement, récupérer la balle lancée par son partenaire et se mettre dans la position d'équilibre annoncée par l'animateur exemple "sur un pied", "sur les 2 talons", "sur les 2 pointes", "talon/pointe", etc.

### 3 - CONSEIL DU COACH

**Plus facile** Bloquer la balle lestée avec le pied en cas de difficulté pour la récupérer en se baissant.

**Plus difficile** Augmenter la vitesse de déplacement en mettant une contrainte de temps ou un défi.



### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Fléchir sur les jambes dos droit pour faire rouler la balle.
- Tenir la posture d'équilibre au moins 3 secondes.
- Changement de direction / Se pencher : être attentif aux personnes qui ont des douleurs de dos et de genou.
- Ne pas fermer l'articulation cheville/genou sur le changement de direction.

### MATERIELS

- Pour deux : 1 fitball, 1 balle lestée, 4 lattes plastiques souples

### VIDEO / TELECHARGEMENT



# PHASE HANDBALANCE

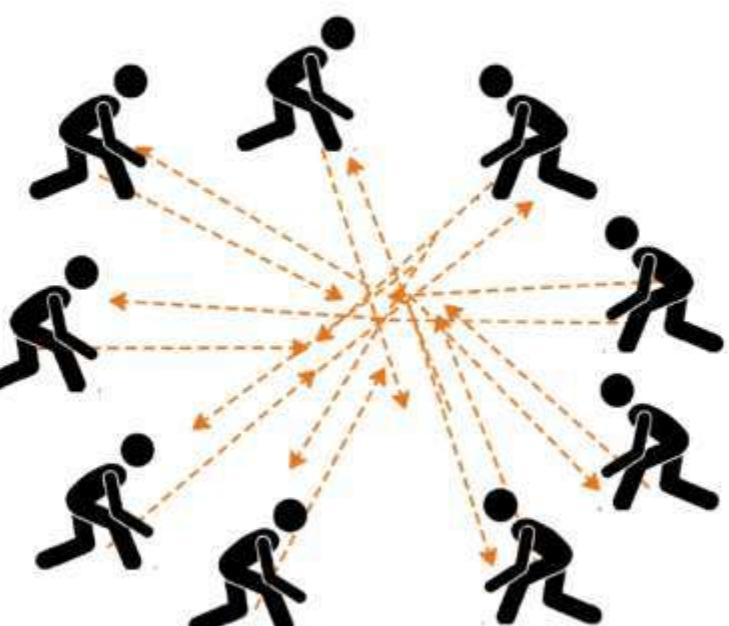
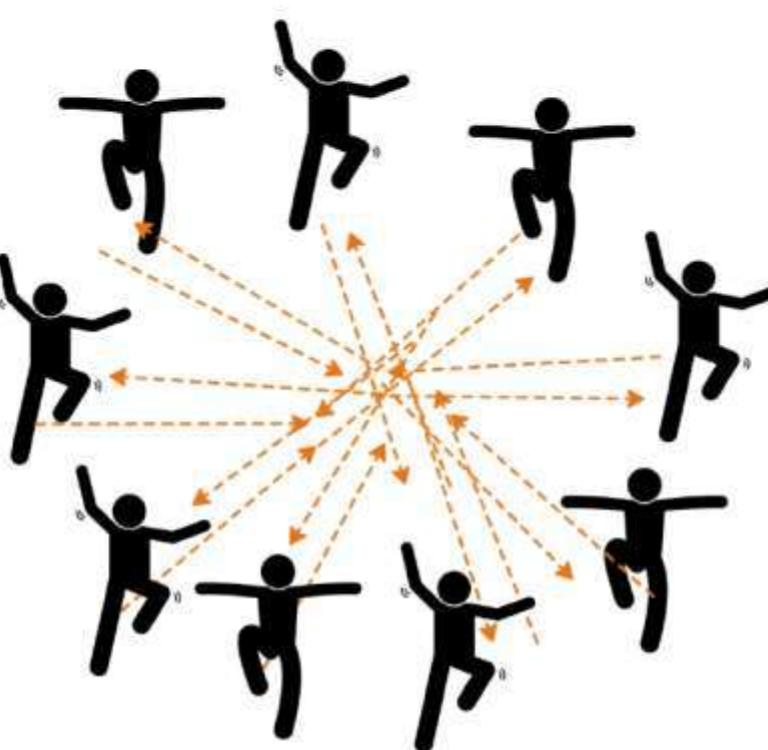
## Exercice " Le cercle "

### 1 - OBJECTIFS

- Augmenter le rythme cardiaque
- Améliorer la coordination et la vitesse
- Créer une dynamique de groupe
- Faire la transition avec le Cardio Power

### 2 - CONSIGNES

- Positionner le groupe en cercle
- L'animateur annonce le prénom d'un pratiquant qui propose un mode de déplacement en marche avant et arrière.
- Les pratiquants se déplacent en même temps en marche avant sur une distance de 5m et reviennent en marche arrière en position initiale.
- A tour de rôle , chaque pratiquant propose un mode de déplacement à réaliser.
- Pour relancer, demander aux pratiquants de se déplacer en pas chassé entre chaque exercice proposé.
- L'animateur peut cadencer le rythme de changement de direction afin d'augmenter la fréquence cardiaque



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Réduire la distance de déplacement.  
Faire les exercices sur place..

**Plus difficile**

C'est l'animateur qui annonce les modes de déplacement (difficiles).  
Donner 1 ballon lesté par personne.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Etre vigilant sur les déplacements vers l'arrière
- Privilégier des mouvements lents et maîtrisés
- Bien respirer durant l'exécution des exercices
- Changement de direction / Se pencher : être attentif aux personnes qui ont des douleurs de dos et de genou.

### MATERIELS

- 1 ballon lesté par personne pour complexifier

### VIDEO / TELECHARGEMENT



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDBALANCE

## Exercice " Tomate gainage "

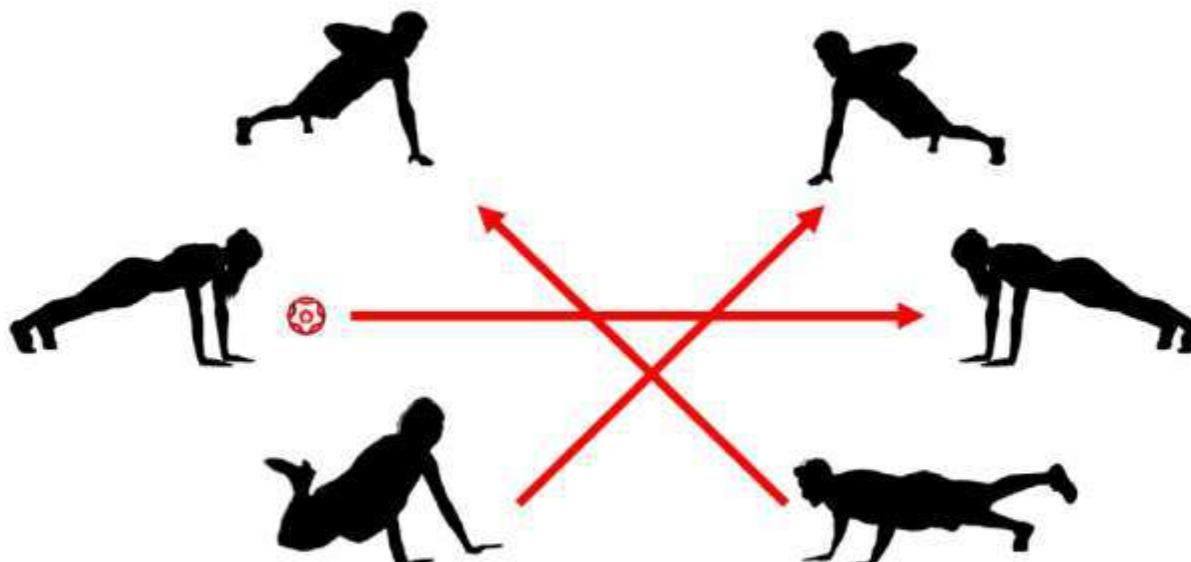
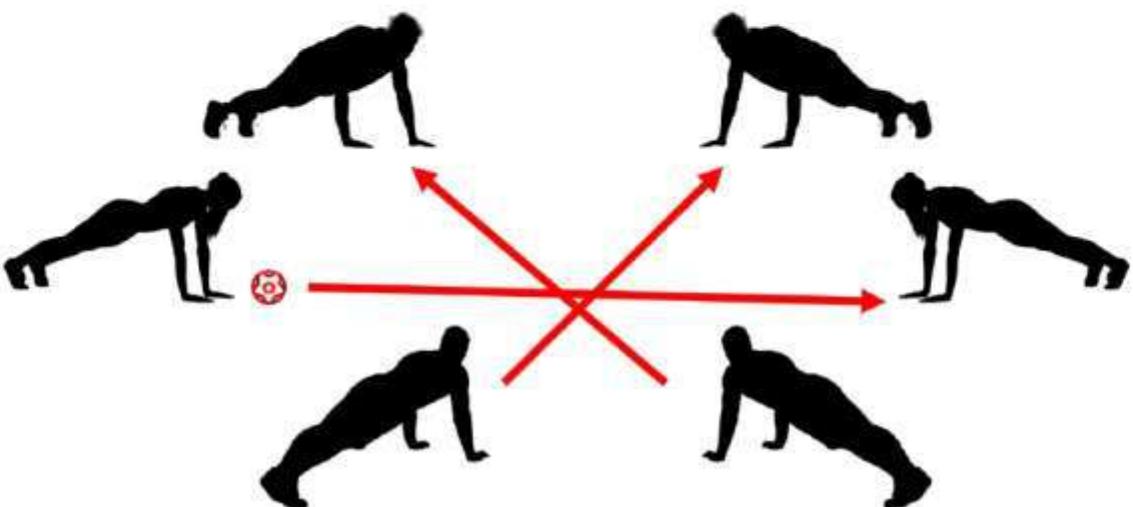


### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer la musculature profonde de la sangle abdominale et du dos.
- Développer l'esprit d'équipe.
- Améliorer son équilibre et sa coordination

### 2 - CONSIGNES

- **1 cercle de 2 équipes** face à face.
- **En position de gainage** sur les mains.
- **Garder l'alignement** cheville/hanche/épaule sur la position de gainage
- **Essayer de faire passer** la balle entre les bras de ses adversaires pour marquer un point.
- **L'animateur doit avoir** une réserve de balle pour alimenter le jeu.
- **Positionner l'exercice** proche de murs (dans un angle par exemple) pour maîtriser les ballons.
- **Pour relancer:** Ajouter 1 ou plusieurs balles en même temps.
- **Mettre une balle magique** (couleur reconnaissable) qui compte double.



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Effectuer le gainage sur les genoux.

**Plus difficile**

Lever un pied ou une main d'appui 3 secondes quand on n'a pas le ballon.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Être vigilant** sur les cambrures marquées et non naturelles.
- **Contracter** les abdominaux et les fessiers
- **Ne pas être** en apnée et souffler.
- **Attention** aux douleurs aux cervicales.

### MATERIELS

- 1 ballon en jeu et une réserve de ballon

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE HANDBALANCE

## Exercice de proprioception et d'équilibre



### 1 - OBJECTIFS

- Amélioration et maintien de la coordination motrice, équilibre et prévention des chutes
- Renforcement musculaire

### 2 - CONSIGNES

#### Équilibre unipodale simple

- Tenir en équilibre sur un pied

#### Équilibre unipodale avec déséquilibre

- Tenir en équilibre sur un pied
- Réaliser des pressions latérales au niveau des épaules et du bassin pour augmenter l'intensité du travail
- Se tenir face à face en poussant avec ses paumes de mains son/sa partenaire et accentuer le travail de correction posturale

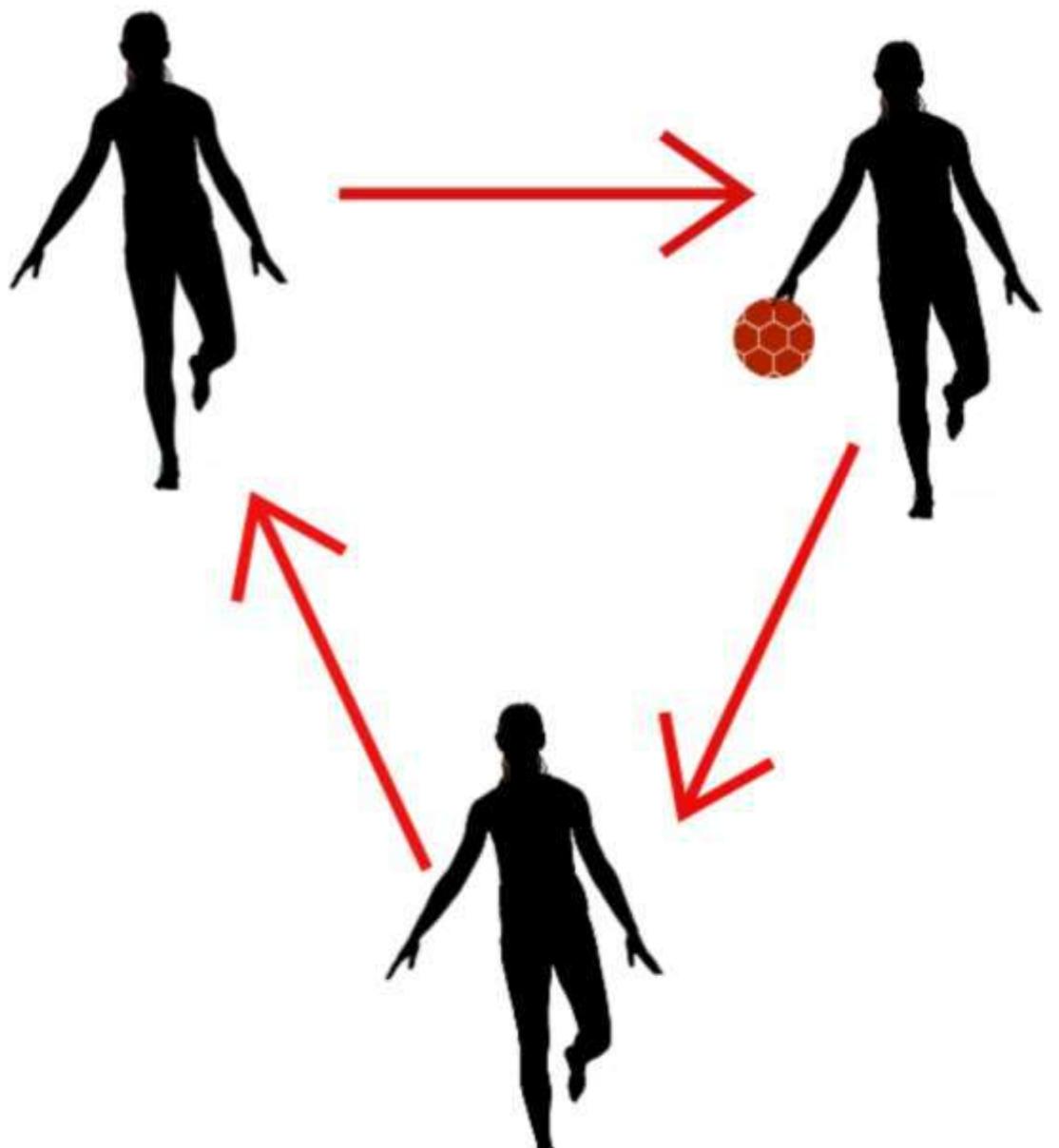
#### Équilibre unipodale avec échange de passes

- Echanger la balle sur un pied

Pour chaque exercice : 2x30" pied droit/pied gauche

#### Défis équilibre

- Tenir le plus longtemps possible en équilibre en fermant les yeux



### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

Si on n'est pas à l'aise, stabiliser un exercice avant de passer à l'autre. S'appuyer sur un mur ou une chaise afin de prévenir la chute

#### Plus difficile

Utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté  
Varier les formes de passes

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Ne pas lever le pied très haut
- Déverrouiller l'articulation du genou en fléchissant légèrement la jambe
- Engager les abdominaux
- Réaliser les exercices en fonction de ses compétences et sensations

### MATERIELS

- Tapis ou coussin, 3 plots de couleurs ou 3 chaussettes de couleurs différentes
- 1 ballon

### VIDEO / TELECHARGEMENT



# PHASE HANDBALANCE

## Renforcement musculaire

### 1 - OBJECTIFS

- Amélioration et maintien de la coordination motrice, équilibre et prévention des chutes
- Renforcement musculaire

### 2 - CONSIGNES

#### Planche sur les mains bras tendus

- Positionner les mains à l'aplomb les épaules
- Garder le dos droit en essayant d'aligner le bassin et les épaules

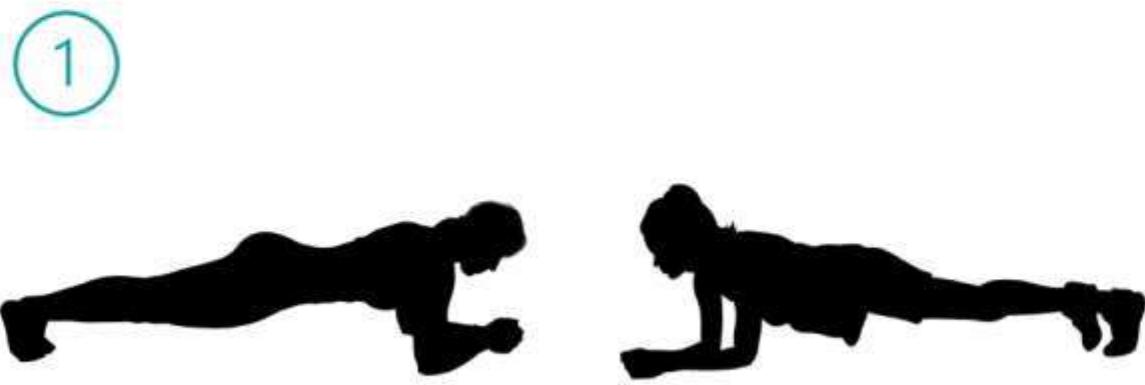
#### Planche touche épaules

- Idem exercice 1 + toucher alternativement l'épaule opposée

Pour les deux exercices : (2x30' gainage/30' de repos).

#### Défis 3 couleurs

- Planche sur les mains bras tendus
- À l'annonce d'une des 3 couleurs, toucher ou attraper le plus rapidement possible le plot
- Partie en 5 points



### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

Planche bras tendus : Option 1 : Poser les genoux au sol et option 2 : alterner la pose du genou droit et gauche

Planche touche épaule : Toucher les coudes si difficultés

#### Plus difficile

Utiliser un tapis ou un coussin sous les mains et/ou les pieds en appui pour augmenter la difficulté

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Ne pas creuser le dos
- Garder le visage orienté vers le sol
- Bien placer ses mains sous les épaules
- Le bassin ne doit pas pivoter

### MATERIELS

- Tapis ou coussin, 3 plots de couleurs ou 3 chaussettes de couleurs différentes
- 1 ballon

### VIDEO / TELECHARGEMENT



# SITUATIONS CARDIOPOWER

[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 1 : exercices 1 et 2

*Corde à sauter sans corde et Dips au sol*



### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer les muscles des jambes.
- Augmenter le rythme cardiaque.
- Renforcer les muscles de l'épaule (deltoidé) et les muscles des bras (triceps).

### 2 - CONSIGNES

- **Exercice 1 : Corde à sauter sans corde** (ou avec balle dans les mains), le choix du saut (pieds joints, cloche pieds...) est fait par le pratiquant.
- Placer vos bras sur les côtés et faire semblant de faire des rotations avec une corde à sauter en gardant les poignets en activité.

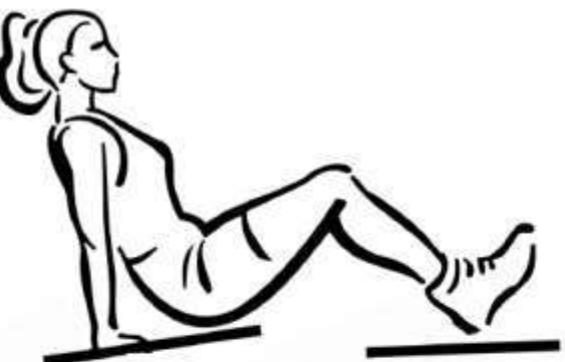
### • Exercice 2 : Dips au sol

- S'asseoir au sol, les genoux fléchis et les pieds bien à plat.
- Placer vos mains en dessous des épaules, les doigts en direction des genoux et lever les hanches
- Fléchir les coudes puis tendre les bras de manière à abaisser les hanches puis à les relever

1



2



### 3 - CONSEILS DU COACH

Plus facile

- **Ex 1 :** Diminuer la fréquence des mouvements.
- **Ex 2 :** Utiliser des "poignets" pour moins solliciter l'articulation du poignet

Plus difficile

- **Ex 1 :** Augmenter la fréquence des mouvements.
- **Ex 2 :** Poser les mains sur une marche et non sur le sol

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Rappeler aux pratiquants de souffler à l'effort.
- **Exercice 1 :** Être sur la pointe des pieds lors des sauts et non sur la voute plantaire.
- Effectuer des sursauts légers (légèreté rebond).
- **Exercice 2 :** Ce sont les bras qui bougent et donnent le bas-en-haut des hanches.

### MATERIELS

- Tapis de sol
- Ballons (pour complexifier l'exercice)

### VIDEO / TELECHARGEMENT



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.



# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 2 : exercices 3 et 4

*Relevé de bassin et échelle de rythme (niv 2)*



### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer la ceinture abdominale et les fessiers.
- Améliorer les appuis.
- Développer la fréquence gestuelle et la coordination.

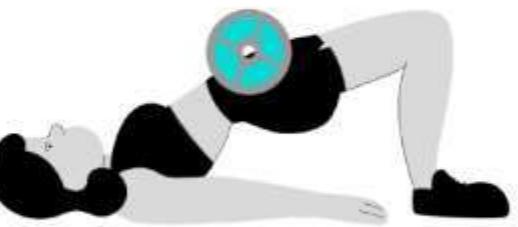
### 2 - CONSIGNES

- **Exercice 3: Relevé de bassin / Hanche pont avec une balle lestée**
- Exercice identique que le bloc 1.
- Rajouter un poids ou une balle lestée de votre choix sur votre ventre puis effectuer les relevés de bassin.
- Ajouter un ballon entre les genoux

### • **Exercice 4 : Echelle de rythme**

- Placer l'échelle horizontalement pour effectuer l'exercice.
- Obligation que chaque passage soit différent: pieds joints, marelle, cloche-pied, double appui...
- Ajouter un ballon entre les mains

3



4



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.

### 3 - CONSEILS DU COACH

Plus facile

**Ex 3:** Supprimer la balle lestée sur le ventre.  
**Ex 4:** Simplifier l'enchaînement des appuis,

Plus difficile

**Ex 3 :** Lever une jambe.  
**Ex 4 :** Augmenter la fréquence.  
Tenir un poids dans les mains bras levés devant soi.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Exercice 3:** Les genoux ne doivent pas entrer à l'intérieur, utiliser si nécessaire un élastique
- Tête au sol. Pieds largeur de bassin.
- **Exercice 4 :** Gainer les abdominaux.
- Attention aux personnes qui ont des douleurs aux genoux.

### MATERIELS

- Poids ou balles lestées
- Echelle de rythme et ballons

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 1 : exercices 1, 2 et 3

*Exercice du boxeur, araignée, gainage*

### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer les muscles des jambes.
- Augmenter le rythme cardiaque.
- Renforcer les muscles de l'épaule (deltoidé) et les muscles des bras (triceps).

### 2 - CONSIGNES

#### • Exercice 1 : Exercice du boxeur en binôme

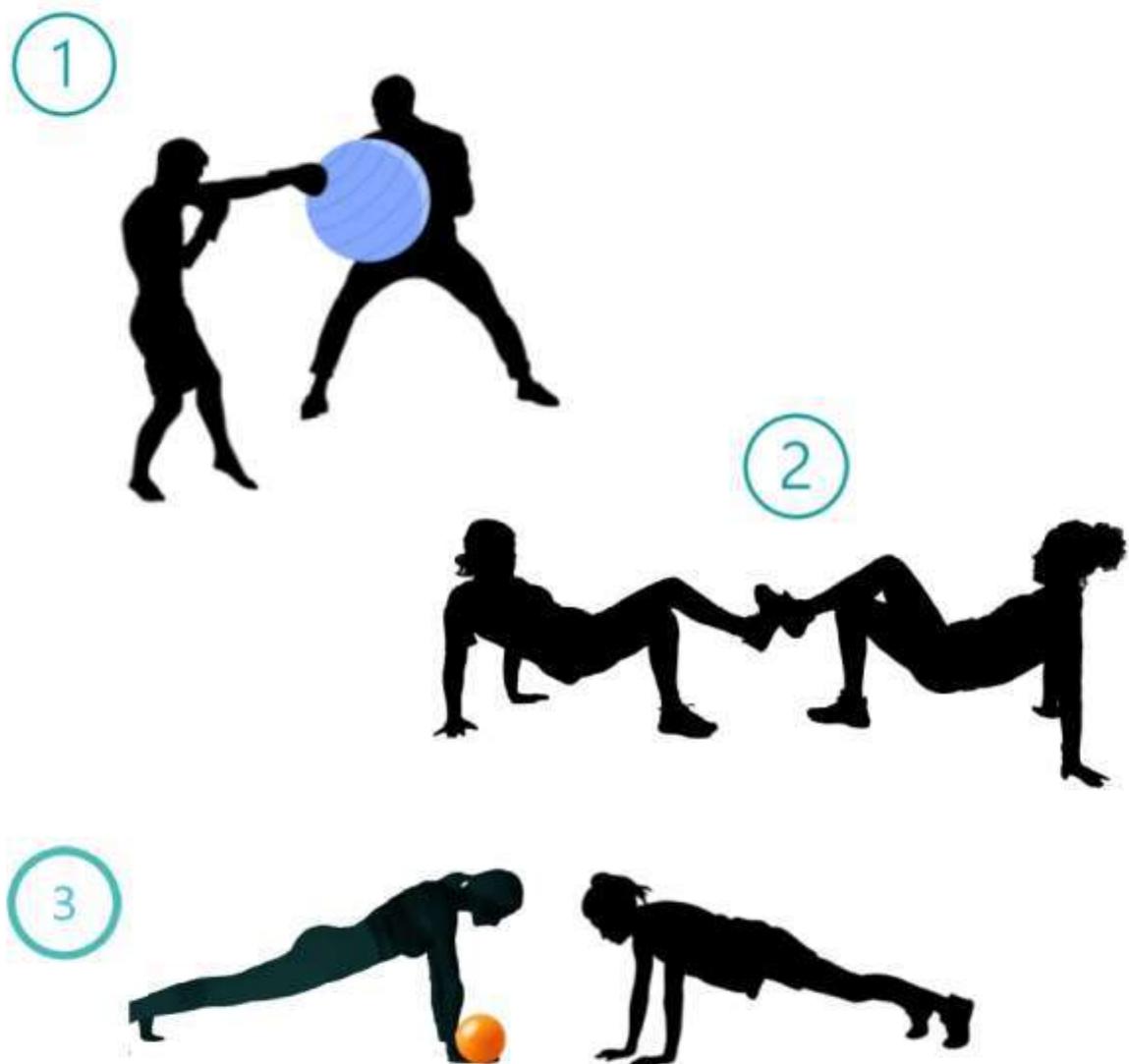
- Rester dynamique sur ses jambes
- Frapper le plus vite possible le swiss ball pour le boxer

#### • Exercice 2 : Araignée en binôme

- Se mettre en appui sur les mains et les pieds
- Check avec ses pieds l'un après l'autre ceux du partenaire

#### • Exercice 3 : Gainage en binôme

- Se positionner en position gainage face à face
- Toucher avec la balle une partie du corps indiqué par le partenaire.
- A faire chacun son tour



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.



### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

- Ex1:** Le swiss ball peut être tenu près du corps
- Ex2:** Diminuer la fréquence des check
- Ex 3:** Un genou peut être posé au sol

#### Plus difficile

- Ex 1:** Augmenter la fréquence des mouvements pieds et bras
- Ex 2:** Garder le bassin haut le plus longtemps possible
- Ex 3:** Changer de balle (plus lourde, plus petite...)

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Rappeler aux pratiquants de souffler à l'effort.
- **Exercice 1 :** pensez à bien ventiler
- **Exercice 2 :** monter le bassin
- **Exercice 3 :** rester assez proche l'un de l'autre

### MATERIELS

- 1 swiss ball par binôme
- 1 balle par binôme

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 1 : exercices 3 et 4

### *Gainage commando et burpee*



#### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer la partie basse des abdominaux, les ischio-jambiers, les lombaires, les biceps fémoraux.
- Renforcer les muscles des abdominaux, des épaules et des bras.

#### 2 - CONSIGNES

##### Exercice 3: Gainage commando

- En position gainage bras tendus, abdominaux et fessiers contractés venir poser le coude droit puis le coude gauche pour se retrouver en position de planche sur les coudes.
- Faire l'opération inverse en tendant le bras droit puis le bras gauche.

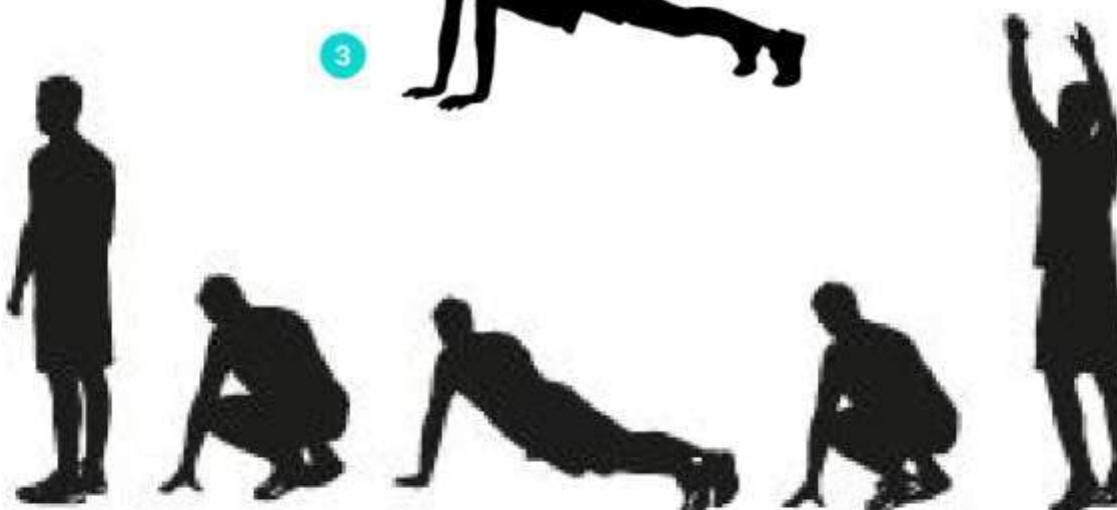
##### Exercice 4 : Burpee

- En position initiale debout pieds écartés largeur d'épaules, fléchir légèrement les jambes pour venir poser les mains au sol.
- Enchaîner en jetant les 2 pieds simultanément en arrière pour vous retrouver en position gainage.
- Faire ensuite l'opération inverse : se relever pour vous retrouver en position gainage et ramener les 2 pieds simultanément vers les mains posées au sol.
- Se relever en extension complète.

3



4



#### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.

#### 3 - CONSEILS DU COACH

Plus facile

**Ex 3 :** Faire l'exercice genoux posés au sol.  
**Ex 4 :** Se relever une jambe après l'autre

Plus difficile

**Ex 3 :** En position haute, effectuer un saut de main.  
**Ex 4 :** Faire une pompe avant de se relever.

#### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Exercice 3:** Placer les mains dans l'alignement des épaules, et le dos bien droit en resserrant les omoplates.
- Respirer pendant l'effort et ne pas bloquer la respiration.
- **Exercice 4 :** Maintenir les abdominaux contractés pendant tout l'exercice.

#### MATERIELS

- Tapis de sol pour le gainage (optionnel)

#### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 2 : exercices 1 et 2

*Jumping Jack et Squat (en binome avec fitball)*

### 1 - OBJECTIFS

- Augmenter le rythme cardiaque.
- Améliorer la tonicité générale.
- Améliorer la coordination.
- Renforcer les fessiers et les quadriceps.

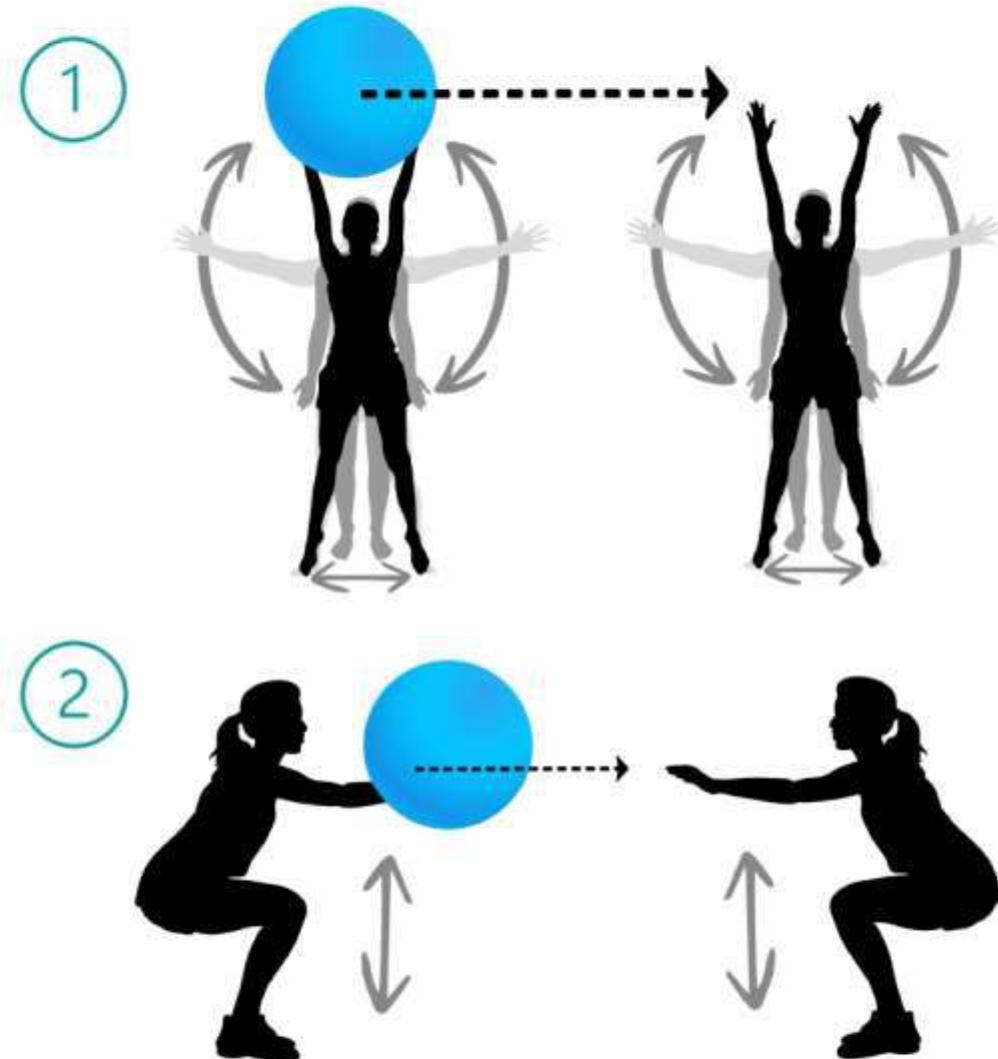
### 2 - CONSIGNES

• **Exercice 1: Jumping Jack par 2 avec échange de fitball**

- En position initiale debout pieds collés et mains le long du corps, réaliser un saut en écartant les pieds et les bras pour venir rejoindre vos mains au-dessus de la tête.
- Réaliser l'opération inverse afin de vous retrouver en position initiale, et passer le fitball.

• **Exercice 2 : Squat par 2 en miroir avec échange de fitball**

- En position initiale debout, pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin et talons bien fixés au sol, fléchir les jambes en s'assurant que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
- Gardez vos genoux légèrement vers l'extérieur dans l'alignement de vos cuisses et de vos pieds



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**  
Ex1 : Ne faire le mouvement qu'avec les bras ou qu'avec les jambes.  
Ex2 : Mettre une chaise derrière soi et venir s'asseoir dessus.

**Plus difficile**  
Ex1 : Ajouter une bouteille d'eau ou des poids dans chaque main.  
Ex2 : Réaliser l'exercice avec une balle tenu à deux mains ; Ajouter un saut après le squat..

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Rappeler aux pratiquants de souffler à l'effort.
- **Exercice 1:** Rester droit avec les abdominaux engagés
- **Exercice 2 :** Garder les talons au sol et ne pas se retrouver sur la pointe des pieds.
- Garder les genoux audessus et au milieu des pieds

### MATERIELS

- 1 fitball pour deux

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 2 : exercices 1 et 2

*Abdominaux - ciseaux et corde à sauter*

### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer les abdominaux
- Augmenter le rythme cardiaque.

### 2 - CONSIGNES

#### • Exercice 1: Abdominaux -Ciseaux binôme 1

- Coucher sur le sol, pliez les jambes et poser les pieds sur le swiss ball.
- Tendre les bras, décoller les épaules du sol de quelques cms et monter en direction du plafond sans reposer les épaules
- Appuyer ses mains sur le swiss ball
- Faire des ciseaux avec ses jambes en alternant le pied droit et le pied gauche

#### • Exercice 2 : Corde à sauter

- Réaliser le maximum de rotations avec la corde à sauter.
- Choix du saut (pieds joints, cloche pieds...) est fait par le pratiquant

1



2



## TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Ex1:** Diminuer la fréquence

**Ex2:** Faire des rotations sans corde à sauter en gardant les poignets en activité.

**Plus difficile**

**Ex 1:** Augmenter la fréquence des mouvements

**Ex 2:** Sauter sur un seul pied

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Rappeler aux pratiquants de souffler à l'effort.
- **Exercice 1 :** Ne tirer pas sur les cervicales, c'est la ligne d'épaule qui monte. Engager les abdominaux pour les 2 exercices
- **Exercice 2 :** Être sur la pointe des pieds lors des sauts et non sur la voute plantaire.

### MATERIELS

- 1 swiss ball par binôme
- corde à sauter

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 2 : exercices 3 et 4

*Boxeur et gainage en binôme*

**1 - OBJECTIFS**

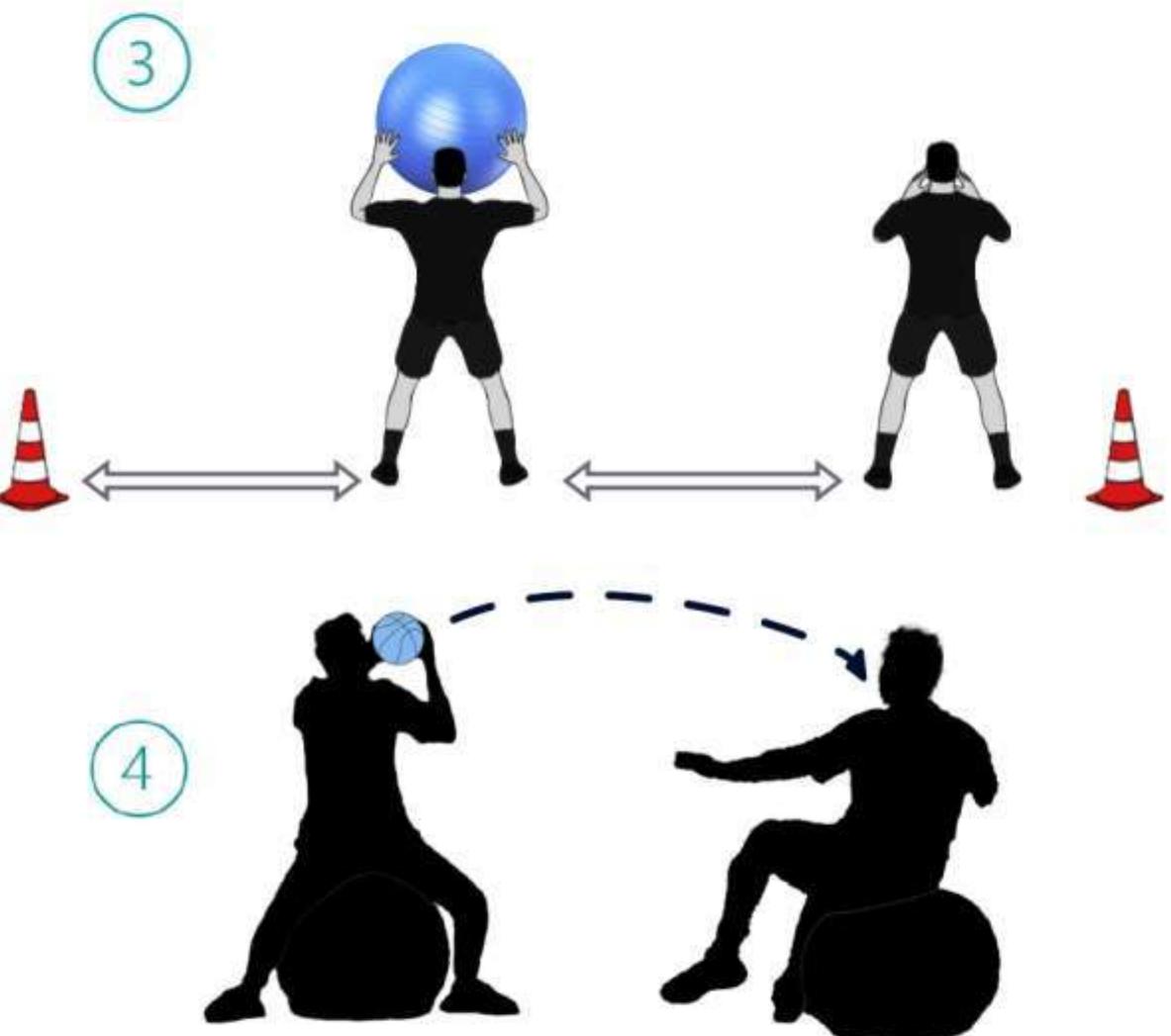
- Renforcer la ceinture abdominale et les fessiers.
- Améliorer les appuis.
- Développer la fréquence gestuelle et la coordination.

**2 - CONSIGNES****Exercice 3 : Exercice du boxeur en binôme**

- Orienter vers le mur par deux
- Lancer le swiss ball contre le mur et se déplacer en pas chassés vers le plot.
- Le binôme récupère le swiss ball, le lance et se replace à son plot en pas chassés.

**Exercice 4 : Gainage swissball**

- Assis en équilibre sur un swissball face à face sur un pied en appui sur le talon
- Se faire des passes avec la balle en cherchant à maintenir son équilibre sur le swissball

**TABATA**

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.

**3 - CONSEILS DU COACH**

Plus facile

**Augmenter le temps de récupération si nécessaire.**

**Ex 3:** Rapprocher les plots

**Ex 4:** Poser les deux pieds

Plus difficile

**Ex 3:** Eloigner les plots

**Ex 4:** Soulever les deux pieds et échanger la balle

**4 - POINTS DE VIGILANCE**

- **Exercice 3 :** Le transfert se fait par la ceinture abdominale. Souffler lors du lancer.
- **Exercice 4 :** Le swissball doit être suffisamment gonflé. S'il y a déséquilibre, se retourner sur le swissball .

**MATERIELS**

- Swiss ball et balles
- Plots

**VIDEO / TELECHARGEMENT**



# PHASE CARDIOPOWER

## Planche et transfert de balle



### 1 - OBJECTIFS

- Entretien de la fonction cardiaque et du réseau sanguin
- Renforcer la musculature profonde de la sangle abdominale et du dos.
- Lutte contre le déconditionnement musculaire

### 2 - CONSIGNES

#### Exercice 1:

**Planche sur les mains bras tendus** et faire rouler balle à son partenaire

- Garder l'alignement cheville/hanche/épaule sur la position de gainage

#### Exercice 2:

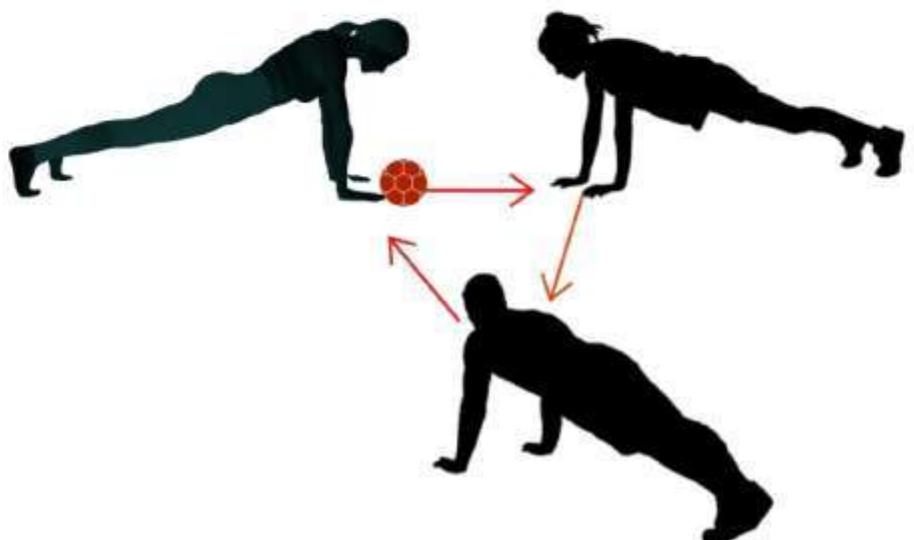
- Transfert de balle à 2 mains et à 2 pieds**

En appui sur les fesses. La balle entre les pieds. Amener avec les mains la balle derrière la tête puis la ramener entre les pieds avant de la transmettre

- Pour les deux exercices**

20"de travail+ 10"de récupération.

1



2



### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

Planche : Se mettre sur les coudes . Possibilité de poser les genoux au sol  
Transfert de balle : Poser les coudes au sol

#### Plus difficile

Lever un pied ou une main d'appui 3 secondes quand on n'a pas le ballon.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Ne pas creuser** le dos
- Placer ses mains** sous ses épaules
- Garder** les lombaires plaqués au sol.
- Ne pas être en apnée et souffler.**
- Engager** les abdominaux

### MATERIELS

- Balle, tapis

### VIDEO / PLAYLIST





# PHASE CARDIOPOWER

## Tipping et squats avec balle



### 1 - OBJECTIFS

- Augmenter le rythme cardiaque.
- Améliorer la tonicité générale.
- Améliorer la coordination.
- Renforcer les fessiers et les quadriceps.

### 2 - CONSIGNES

#### Exercice 1 : Tipping + passes rapides

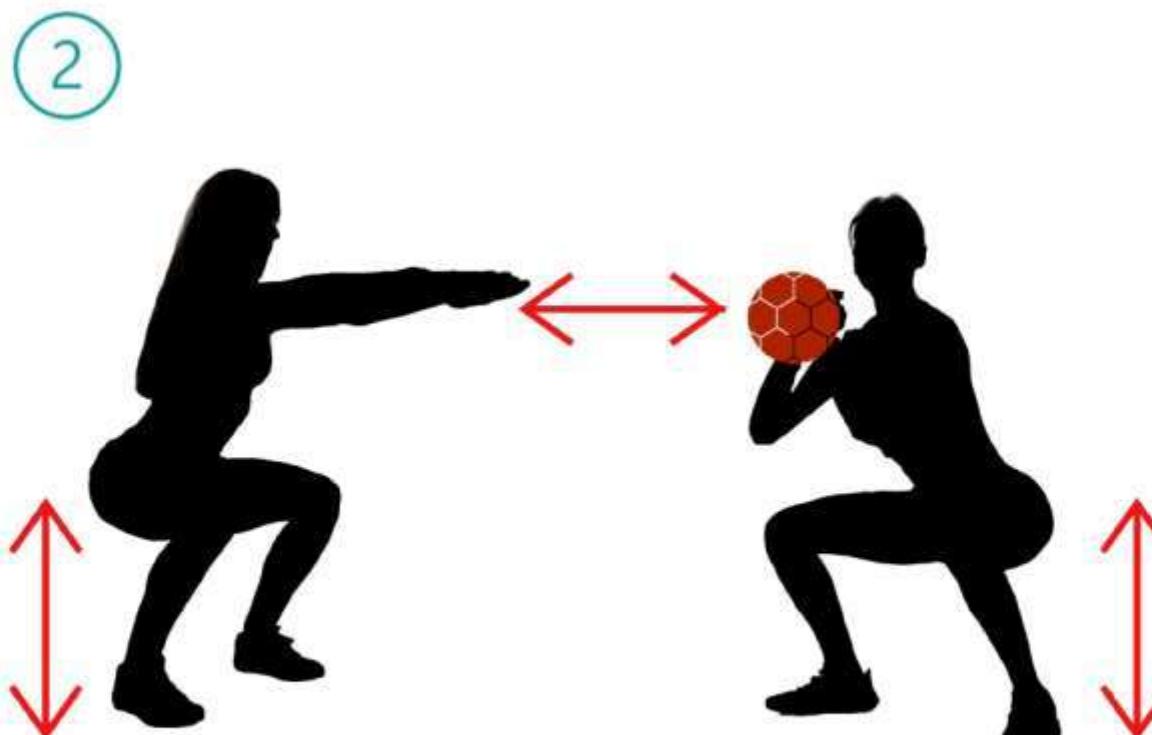
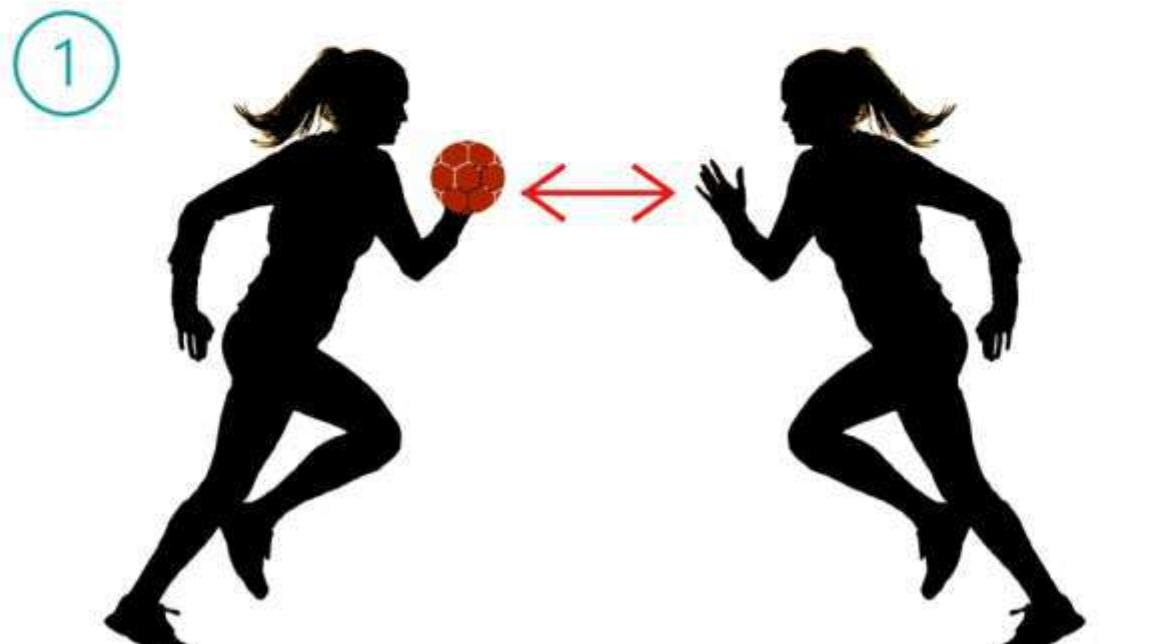
- Positionner les jambes fléchies avec les bras en position de course
- Pencher légèrement le buste vers l'avant et décoller les talons du sol
- Courir sur place en faisant des petits pas rapides
- Le tout en effectuant des passes

#### Exercice 2 : Squat

- En position initiale debout, pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin et talons bien fixés au sol, flétrir les jambes en s'assurant que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
- **Gardez vos genoux légèrement vers l'extérieur** dans l'alignement de vos cuisses et de vos pieds

#### Pour les deux exercices

- 20"de travail+ 10"de récupération.



### 3 - CONSEILS DU COACH

Plus facile

Gérer son rythme en fonction de ses compétences et sensations (ralentir en décortiquant les mouvements)

Plus difficile

Augmenter la fréquence du tipping

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Tipping** : Rebonds sur la pointe des pieds.
- **Squats** : Ce sont les fesses qui partent en arrière. Garder les genoux alignés avec les pointes de pieds (pas de genou en X ou à l'extérieur). Genoux qui ne dépassent pas la pointe des pieds.
- **Garder** le dos droit
- **Engager** les abdos, ventiler

### MATERIELS

- Balle, tapis

### VIDEO / PLAYLIST



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 2 : exercices 3 et 4

*Gainage commando et burpee : binome avec fitball*



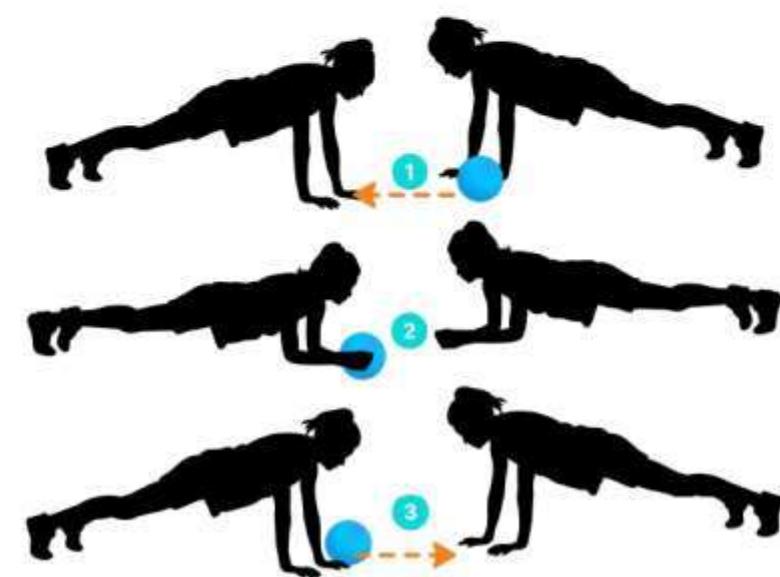
### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer la partie basse des abdominaux, les ischio-jambiers, les lombaires, les biceps fémoraux.
- Renforcer les muscles des abdominaux, des épaules et des bras.

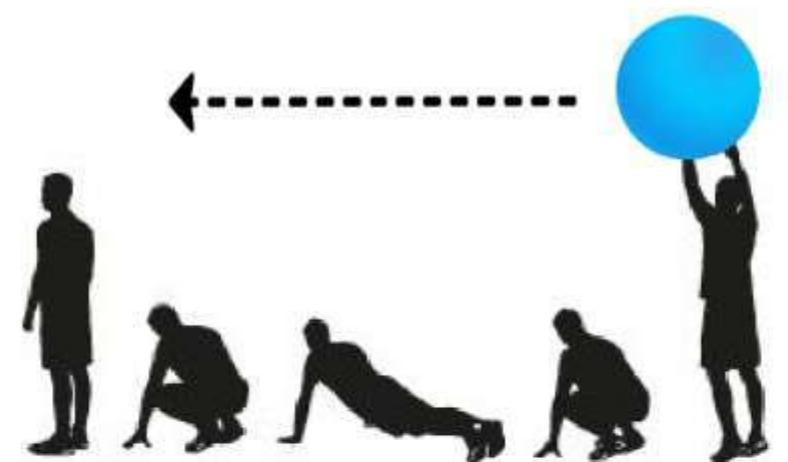
### 2 - CONSIGNES

- **Exercice 3: Gainage commando par 2 avec échange de balle lestée au sol**
- En position gainage bras tendus, abdominaux et fessiers contractés venir poser le coude droit puis le coude gauche pour se retrouver en position de planche sur les coudes.
- Faire l'opération inverse en tendant le bras droit puis le bras gauche puis passer la balle lestée
- **Exercice 4 : Burpee par 2 avec échange de fitball à la fin du mouvement**
- En position initiale debout pieds écartés largeur d'épaules, fléchir légèrement les jambes pour venir poser les mains au sol.
- Enchaîner en jetant les 2 pieds simultanément en arrière pour vous retrouver en position gainage.
- Faire ensuite l'opération inverse : se relever pour vous retrouver en position gainage et ramener les 2 pieds simultanément vers les mains posées au sol.
- Se relever en extension complète et passer le fitball

3



4



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.

### 3 - CONSEILS DU COACH

Plus facile

**Ex 3 :** Faire l'exercice genoux posés au sol.

**Ex 4 :** Se relever une jambe après l'autre

Plus difficile

**Ex 3 :** En position haute, effectuer un saut de main

**Ex 4 :** Faire une pompe avant de se relever.

Ajouter un saut après le squat.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Exercice 3:** Placer les mains dans l'alignement des épaules, et le dos bien droit en resserrant les omoplates.
- Respirer pendant l'effort et ne pas bloquer la respiration.
- **Exercice 4 :** Maintenir les abdominaux contractés pendant tout l'exercice.

### MATERIELS

- 1 fitball pour deux
- 1 poids ou 1 balle lestée pour deux

### VIDEO / TELECHARGEMENTS





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 1 : exercices 1 et 2

### *Jumping Jack et Squat*

#### 1 - OBJECTIFS

- Augmenter le rythme cardiaque.
- Améliorer la tonicité générale.
- Améliorer la coordination.
- Renforcer les fessiers et les quadriceps.

#### 2 - CONSIGNES

##### Exercice 1 : Jumping Jack

- En position initiale debout pieds collés et mains le long du corps, réaliser un saut en écartant les pieds et les bras pour venir rejoindre vos mains au-dessus de la tête.
- Réaliser l'opération inverse afin de vous retrouver en position initiale, et ainsi de suite.
- Enchaîner ce mouvement le plus rapidement possible.

##### Exercice 2 : Squat

- En position initiale debout, pieds légèrement plus écartés que la largeur du bassin et talons bien fixés au sol, fléchir les jambes en s'assurant que les genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.
- Gardez vos genoux légèrement vers l'extérieur dans l'alignement de vos cuisses et de vos pieds.

1



2



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase  
et gérer le temps de travail et de repos.



#### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**  
**Ex1:** Ne faire le mouvement qu'avec les bras ou qu'avec les jambes.  
**Ex2:** Mettre une chaise derrière soi et venir s'asseoir dessus.

**Plus difficile**  
**Ex 1:** Ajouter une bouteille d'eau ou des poids dans chaque main.  
**Ex 2:** Réaliser l'exercice avec une balle tenu à deux mains ; Ajouter un saut après le squat..

#### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Rappeler aux pratiquants de souffler à l'effort.
- **Exercice 1:** Rester droit avec les abdominaux engagés
- **Exercice 2 :** Garder les talons au sol et ne pas se retrouver sur la pointe des pieds.
- Garder les genoux au dessus et au milieu des pieds

#### MATERIELS

- Ballons (pour complexifier l'exercice)
- Poids ou balle lestée (pour complexifier l'exercice)

#### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE CARDIO POWER

## Bloc 1 : exercices 3 et 4

*Relevé de bassin et échelle de rythme*



### 1 - OBJECTIFS

- Renforcer la ceinture abdominale et les fessiers.
- Améliorer les appuis.
- Développer la fréquence gestuelle et la coordination.

### 2 - CONSIGNES

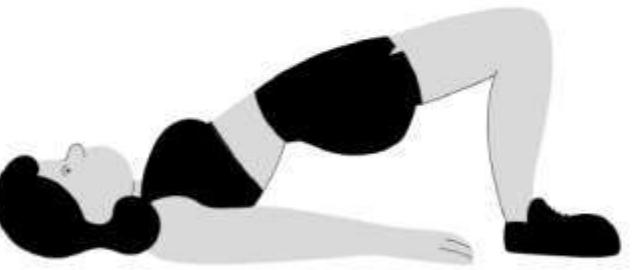
• **Exercice 3: Relevé de bassin / Hanche pont**

- S'allonger sur le dos et flétrir les genoux de manière à poser ses pieds à plat sur le sol.
- Ensuite, soulever les fesses dans l'alignement de vos genoux, comme un pont.
- Maintenir le positon statique puis recommencer
- Tête au sol. Pieds largeur de bassin

• **Exercie 4 : Echelle de rythme**

- Placer l'échelle horizontalement pour effectuer l'exercice.
- Départ à droite de l'échelle.
- Poser deux appuis dans chaque secteur tout en se déplaçant vers la gauche puis inversement

3



4



### TABATA

Bloc de 4 minutes: 20" d'exercice et 10" de récupération.

Faire 2 fois les exercices ou recommencer la boucle complète.

Utiliser la musique pour rythmer la phase et gérer le temps de travail et de repos.

### 3 - CONSEILS DU COACH

Plus facile

**Exercice 3:** Maintenir la positon haute

**Exercice 4:** Enlever l'échelle.

Plus difficile

**Exercice 3:** Lever une jambe.

**Exercice 4:** Ajouter un ballon à faire tourner autour de la taille en même temps.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Exercice 3:** Les genoux ne doivent pas entrer à l'intérieur. Utiliser un elastique pour entourer les deux genoux et demander au pratiquant de le garder tendu.

- **Exercice 4:** Attention aux personnes qui ont des douleurs aux genoux.

### MATERIELS

- Echelle de rythme

### VIDEO / TELECHARGEMENT



# SITUATIONS HANDJOY

[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE HANDJOY

## Exercice "Jeu fitball et ballon"

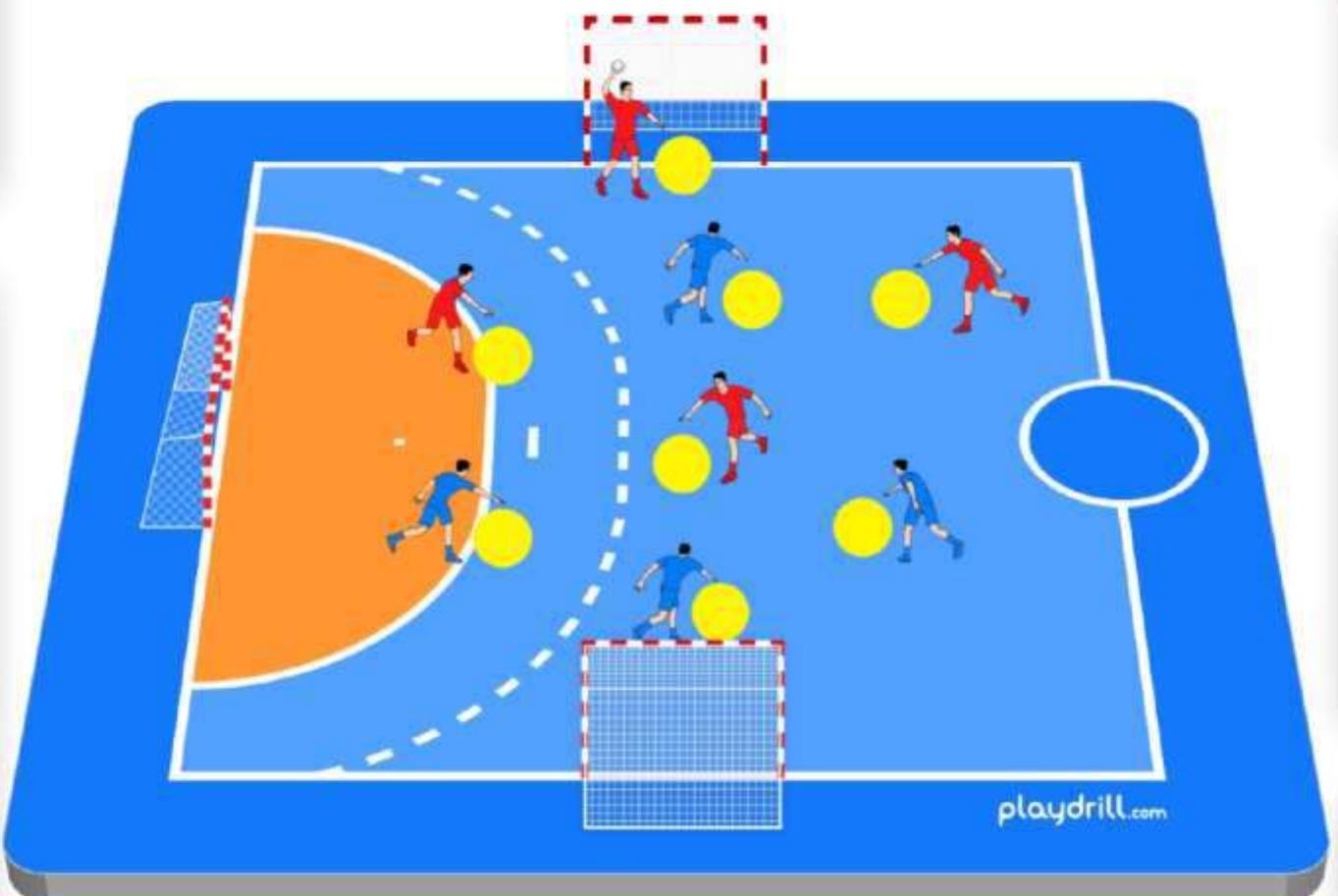


### 1 - OBJECTIFS

- Maintien de la motricité et la coordination motrice**
- Renforcement musculaire et équilibre**
- Favorise la dépense énergétique**
- Stratégie collective**

### 2 - CONSIGNES

- Utiliser le terrain de Hand en largeur**
- 2 équipes, 1 fitball par personne ET 1 ballon**
- Le déplacement** se fait en dribblant avec le fitball
- En possession du fitball et du ballon**, pas de règles de marcher, reprise...
- Pour arrêter le porteur de balle**, un adversaire doit le toucher. **Le PB est obligé** de libérer sa balle (tir ou passe)
- But du jeu :** marquer un but avec le ballon
- Points :** 1 point par but
- Jouer** en trois manches pour créer de la compétition entre les équipes



### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

Laisser une équipe commencer avec 3 ballons d'avance.

Mettre une équipe en supériorité numérique.

#### Plus difficile

Dribbler "mauvaise" main avec le fitball

Au bout de 2 touches, le ballon change d'équipe

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Équité du jeu, respect des règles**, compter les points.
- Les joueurs doivent éviter de rentrer en contact avec leur fitball.**
- Être vigilant** sur l'esprit du jeu, le plaisir est la priorité.

### MATERIELS

- 1 ballon, 1 paire de but et 2 zones
- Chasuble
- 1 fitball par personne y compris le gardien de but

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE HANDJOY

## Chasse aux plots



### 1 - OBJECTIFS

- Favoriser la dépense énergétique
- Améliorer la coordination et la motricité
- Amener le plaisir, le partage d'émotion et la créativité

### 2 - CONSIGNES

- Délimiter une zone sur une partie du terrain
- Positionner 12 plots sur cette zone.
- La taille de la zone dépend du nombre de participants .
- 2 équipes , une en attaque l'autre en défense.
- **L'équipe en attaque doit faire tomber les plots.**
- **L'équipe en défense doit relever les plots.**
- Le jeu se joue en 4 manches de 1 minute.
- A la fin du temps, compter uniquement les plots debout, il s'agira du score de la défense.
- **Pour relancer :**
- Mettre des plots de deux couleurs différentes.
- L'animateur annonce la couleur des plots en jeu et la change tout le long de la manche.



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Mettre une équipe en infériorité numérique  
Réduire la taille de la zone

**Plus difficile**

Agrandir la zone  
Garder en permanence une main dans le dos

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Utiliser uniquement les mains pour faire tomber les plots
- Flétrir les jambes et garder le dos bien droit pour relever les plots
- Être vigilant sur l'esprit du jeu, le plaisir est la priorité. Pas de contacts

### MATERIELS

- Chasubles, 12 plots , des coupelles pour délimiter la zone

### VIDEO / TELECHARGEMENTS





# PHASE HANDJOY

## Jeu mixte Hand à 4 / Beach



### 1 - OBJECTIFS

- Favoriser la dépense énergétique
- Améliorer la coordination et la motricité
- Amener le plaisir, le partage d'émotion et la créativité

### 2 - CONSIGNES

- Sur un terrain de Hand à 4, réaliser deux zones droites à 5m des buts . 2 équipes s'opposent.
- L'objectif principal est de favoriser le jeu rapide afin d'obtenir le maximum de shoots et ainsi augmenter le plaisir dans le jeu
- Aucun contact n'est autorisé, pour défendre il faut se positionner devant la joueuse est compté jusqu'à 3.
- Chaque but marqué vaut 1 point.
- Pas de dribble.
- Pas plus de 3 pas balle en main.
- Pour relancer :
- Les buts inscrits par KUNG-FU valent 2 points.
- Les buts inscrits en 360 valent 2 points



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Jouer sans gardien de but  
Mettre une équipe en infériorité numérique

**Plus difficile**

Faire 3 passes avant de pouvoir marquer.  
Imposer un geste technique pour marquer

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Bien faire respecter l'absence de contact
- Équité du jeu, respect des règles, compter les points.
- Être vigilant sur l'esprit du jeu, le plaisir est la priorité.

### MATERIELS

- Chasubles, 1 paire de buts , 1 ballons, deux zones.

### VIDEO / TELECHARGEMENTS





# PHASE HANDJOY

## Exercice "fitball shoot"

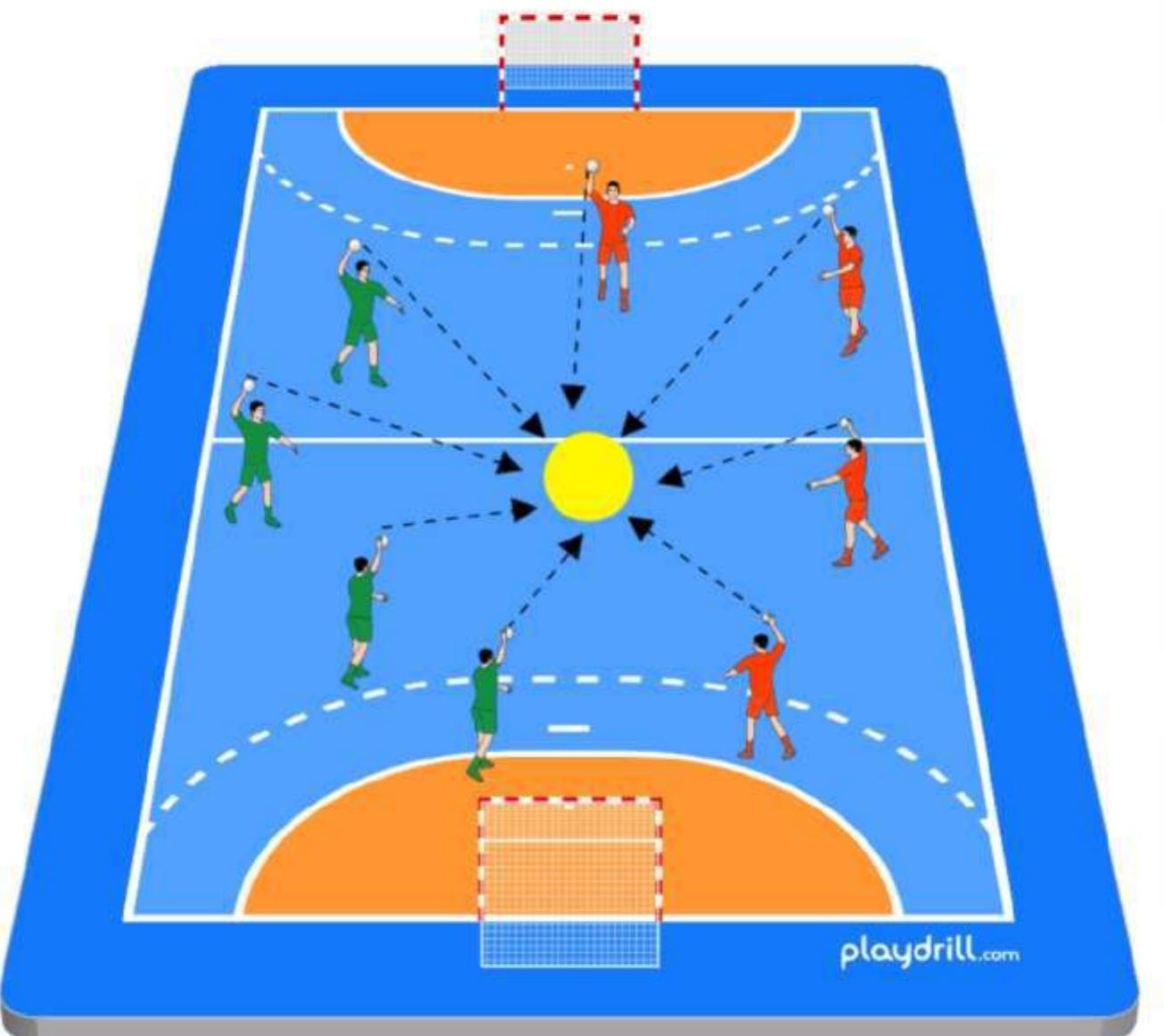


### 1 - OBJECTIFS

- Augmenter la dépense énergétique
- Améliorer la coordination
- Amener le plaisir, le partage d'émotion et la créativité

### 2 - CONSIGNES

- **2 équipes.**
- Utiliser tout le terrain.
- **Le fitball** est au centre du terrain, les équipes sont dans leurs zones respectives.
- **Au coup de sifflet,** les pratiquants peuvent sortir de leur zone pour récupérer les ballons et tirer sur le fitball.
- **Le but du jeu** est de faire passer le fitball derrière la ligne de fond adverse ou dans les cages, en tirant dessus.
- **Points :** 1 point si le FB passe derrière la ligne de fond et 3 points si le FB dans le but
- **Jouer** en trois manches pour créer de la compétition entre les équipes



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Laisser une équipe commencer avec 3 ballons d'avance.

Mettre une équipe en supériorité numérique.

**Plus difficile**

Les joueurs n'ont pas le droit d'avoir plus de 1 ballon en main. Jouer avec 2 fitballs.

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Équité du jeu, respect des règles,** compter les points.
- **Les joueurs ne doivent** à aucun moment toucher le fitball avec une partie de leur corps.
- **Être vigilant** sur l'esprit du jeu, le plaisir est la priorité.

### MATERIELS

- Chasubles, et balles increvables
- 1 fitball minimum ( 2 pour complexifier)

### VIDEO / TELECHARGEMENT



[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)

# SITUATIONS COOLDOWN

[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)



# PHASE COOLDOWN

## Exercice " Corps Respi Relax "

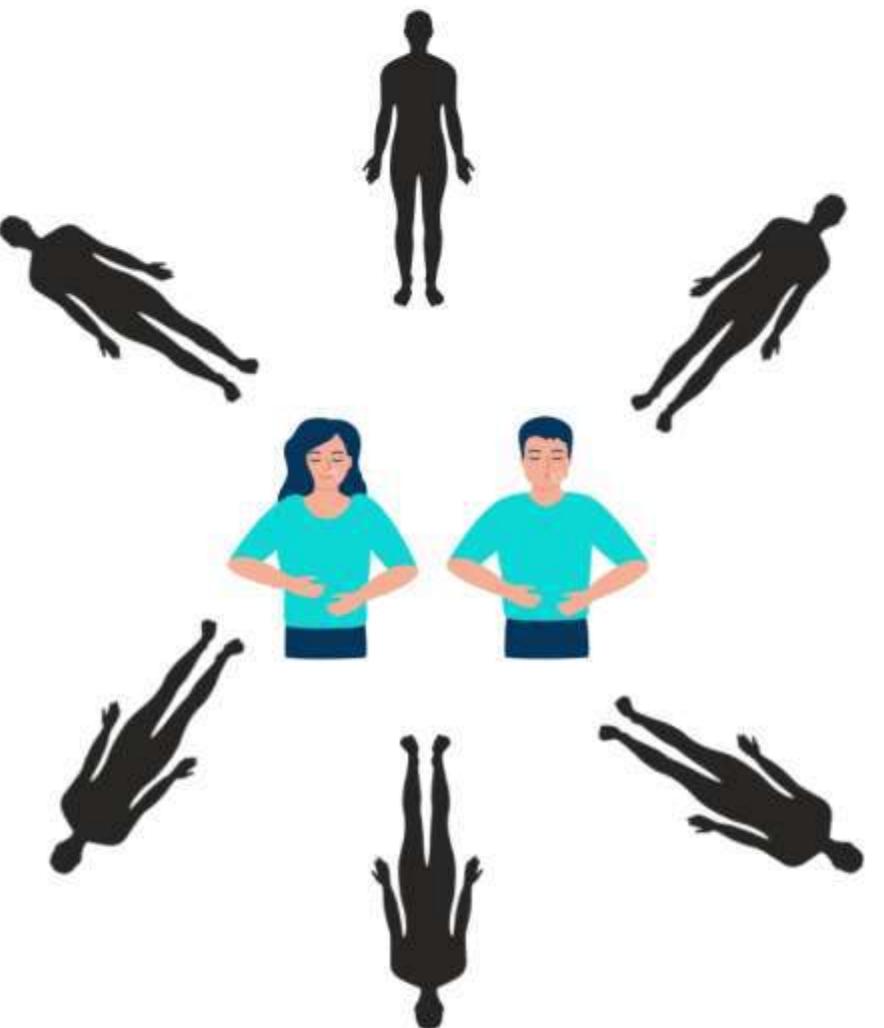


### 1 - OBJECTIFS

- Réduire la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire
- Apprendre à contrôler sa respiration
- Se relaxer en fin de séance

### 2 - CONSIGNES

- Suivez le protocole : "Assis ou allongé sur le dos les bras le long du corps, les yeux fermés prenez conscience de votre respiration pendant 20sec
- Ensuite, vous prenez conscience de la forme et de la position de votre corps pendant 20 sec
- Puis, en inspirant par le nez et en expirant lentement, relâchez successivement pendant 20 secondes chacune des parties de votre corps :
- Le front, yeux, bouche, joues.
- Le cou, les épaules, les bras et les mains.
- Le dos et les lombaires (bas du dos).
- La poitrine
- Le ventre
- Les fesses, les jambes et les pieds.



### RELAXATION FINALE

Restez ainsi 2 min et détendez-vous à l'écoute de votre corps.  
Avant de vous asseoir, inspirer profondément par le nez et expirer par la bouche plusieurs fois.  
Ouvrez les yeux, asseyez-vous.

### 3 - CONSEILS DU COACH

#### Plus facile

- Laisser les pratiquants se détendre au sol et se concentrer sur leur respiration

#### Plus difficile

- Après l'expiration complète, rentrer le nombril (avaler le nombril), jusqu'à creuser le ventre
- Bloquer la respiration puis expirer par la bouche

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Demander aux pratiquants de se courvrir
- Se renseigner en amont sur les phobies possibles tels que le noir (ne pas fermer les yeux).
- Demander aux personnes de s'asseoir avant de se lever.
- Prévenir des risques de vertiges (éveiller la vigilance)

### MATERIELS

- Tapis de sol pour plus de confort sur les exercices au sol

### VIDEO / TELECHARGEMENTS





# PHASE COOLDOWN

## Exercice " Retour au calme"

**1 - OBJECTIFS**

- Réduire la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire**
- Apprendre à contrôler sa respiration**
- Se relaxer en fin de séance**

**2 - CONSIGNES**

- S'allonger sur le sol** et fermer les yeux
- Se concentrer sur son rythme cardiaque et essayer d'accompagner son rythme cardiaque afin de la faire diminuer petit à petit
- Inspirer par le nez et souffler par la bouche lentement
- Se concentrer sur chaque segment de son corps
- Débuter par une jambe, elle doit être détendue et couvrir la plus grande surface possible au sol du pied au bassin

**3 - CONSEIL DU COACH**

**Plus facile**

Placez les épaules et les bras de façon à ce que tout touche le sol

**Plus difficile**

Restez concentrer et centrer sur sa respiration

**4 - POINTS DE VIGILANCE**

- Prendre conscience de sa respiration**
- Bien relâcher** le bassin, le dos et les cervicales
- Le menton** plutôt en direction du thorax
- S'asseoir** avant de se relever afin d'éviter les étourdissements

**MATERIELS**

- Tapis de sol
- Serviette

**VIDEO / TELECHARGEMENT**
[RETOUR TABLE DES MATIÈRES](#)

# PHASE COOLDOWN

## Exercice "ventre ballon"

### 1 - OBJECTIFS

- Réduire la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire
- Apprendre à contrôler sa respiration
- Se relaxer en fin de séance

### 2 - CONSIGNES

- **Se placer en cercle**, si besoin prendre les tapis de sol.
- **Suivre le protocole suivant :** Placer une main au centre de la poitrine et l'autre sur le bas des côtes, là où commence l'abdomen.
- **Penser au ventre** comme un ballon. Inspirer lentement et profondément par le nez
- **Laisser entrer l'air** bien lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé. Retenir votre souffle pendant cinq secondes
- **Expirer lentement** jusqu'à ce que les poumons soient vides. Imaginer que vous expirez votre stress. Répéter cet exercice trois fois.
- **À chaque fois**, sentez-vous de plus en plus relaxé."



### 3 - CONSEILS DU COACH

**Plus facile**

Laisser les pratiquants se détendre au sol et se concentrer sur leur respiration

**Plus difficile**

Après l'expiration complète, rentrer le nombril (avaler le nombril), jusqu'à creuser le ventre  
Bloquer la respiration puis expirer par la bouche

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- Demander aux pratiquants de se couvrir
- Se renseigner en amont sur les phobies possibles tels que le noir (dans ce cas: ne pas fermer les yeux).
- Demander aux personnes de s'asseoir avant de se lever.
- Prévenir des risques de vertiges (éveiller la vigilance)

### MATERIELS

- Tapis de sol pour plus de confort sur les exercices au sol

### VIDEO / TELECHARGEMENT





# PHASE COOLDOWN

## Relaxation guidée



### 1 - OBJECTIFS

- Réduire la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire
- Apprendre à contrôler sa respiration
- Se relaxer en fin de séance

### 2 - CONSIGNES

- **S'allonger sur le sol** et fermer les yeux
- **Se concentrer sur son rythme cardiaque** et essayer d'accompagner son rythme cardiaque afin de la faire diminuer petit à petit
- **Inspirer par le nez et souffler par la bouche** lentement
- **Relaxation guidée**
- Une plume remonte des pieds à la tête, pour chaque groupe musculaire croisé
- **Rechercher le relâchement**
- Couvrir la plus grande surface possible au sol



### 3 - CONSEILS DU COACH

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Plus facile</b>    | Choisir la position de son choix pour effectuer l'exercice |
| <b>Plus difficile</b> | Restez concentrer et center sur sa respiration             |

### 4 - POINTS DE VIGILANCE

- **Accompagner** son rythme cardiaque à diminuer par la respiration en gonflant le ventre et en vidant les poumons à l'expiration
- **Fermer les yeux** et se concentrer uniquement sur soi

### MATERIELS

- Un tapis, serviette

### VIDEO / TELECHARGEMENT



# Conclusion

*Nous sommes disponibles pour vous accompagner sur une séance ou sur la formation !*

**Pour aller plus loin :**

- Investir dans l'achat d'un kit Handfit

**Kit Handfit**

- Rejoindre le dispositif des Maisons sport santé

**MSS**

- Le Handfit en entreprise dispositif Bret'on Mouv

**Bret'on Mouv**

**CONTACT :**



**BOISNAY Jordan**

Conseiller Territorial de Proximité

*jboisnay@handball-bretagne.fr*

*06.89.44.15.88*

Source des situations

Ressources FFHB