

*Brienne Handball*  
*vous présente sa nouvelle section :*  
**HANDFIT**

*SANTE ET BIEN ETRE*



## Pour Qui ?

*Handfit est une possibilité offerte aux parents, grands parents, oncles, tantes... à toute la famille à partir de 16 ans sans limite d'âge.*



# La Séance HANDFIT

Handfit est conçu pour solliciter l'ensemble des ressources du pratiquant sur une période effective de 30 minutes. Le format de la séance est donc court (45 minutes en moyenne) et construit sur la base de 5 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.*

# Phase 1 : Le Hand Roll



- Handroll est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance. Il se présente comme un temps d'automassage.
- 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

## Phase 2 : Le Hand Balance



Hand Balance est conçu pour une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle.



- *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 Cardiopower



Cardiopower est conçu comme un travail global de type « grit cardio training » adapté selon le public et combinant sur des séquences différents, exercices d'intensité élevée, couplés à des périodes de récupération.

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

## Phase 4 : Le Handjoy



Handjoy propose des situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des Praticants dans la logique de l'activité Handball. Ces situations ludiques synthétiseront les activités des 3 phases précédents en agissant 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.*

## Phase 5 : Le Cooldown

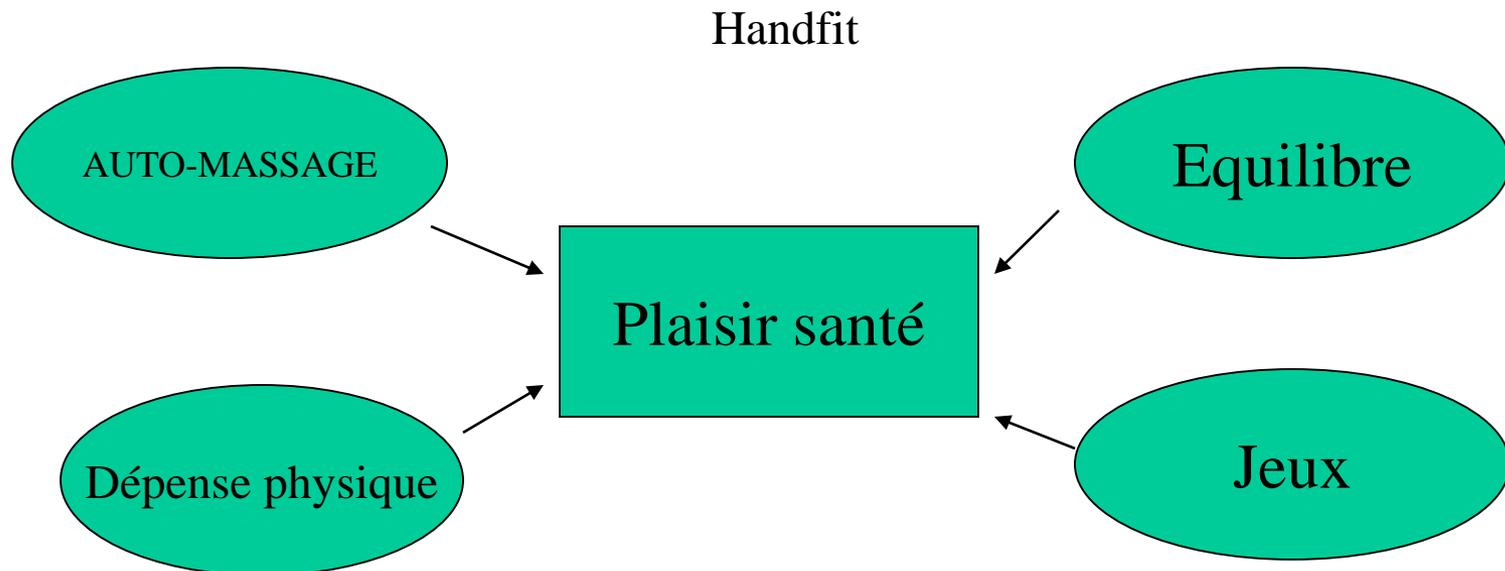
Cooldown est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de Handfit.



- *Récupérer plus rapidement de la séance du jour,*
- *Réaliser les modifications morphologiques, biochimiques et fonctionnelles nécessaires à l'amélioration de la performance : la surcompensation,*
- *Préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleurs conditions,*
- *Prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale,*
- *Proposer aux pratiquants, le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.*



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 centré 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 par la pratique d'une activité collective génératrice de plaisir.



Cette activité sera assurée par  
**ANNICK BERTOLI**

- Il y aura la possibilité de faire 2 séances d'essai ,
- Si vous avez des questions sur la pratique vous pouvez les envoyer à :  
[bertoli-christophe@wanadoo.fr](mailto:bertoli-christophe@wanadoo.fr)
- Si vous êtes intéressés pouvez-vous nous le dire sans aucun engagement de votre part bien sûr ([bertoli-christophe@wanadoo.fr](mailto:bertoli-christophe@wanadoo.fr))