



**PRATIQUER**

**LE HANDFIT**



La Fédération française de handball s'est engagée dans la construction et la proposition d'une offre de pratique handball soucieuse de la santé des pratiquants.

Le Handfit est une offre de pratique « Plaisir · Santé · Bien-être » qui constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive et du Plan national nutrition santé.



C'est un concept global permettant à l'individu d'engager une démarche personnelle de maintien, d'amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié.

### UNE PRATIQUE MODERNE & ACCESSIBLE

Séance courte (45') et adaptée à tous les lieux : salle, extérieur, gymnase...

### UNE PRATIQUE INNOVANTE

Plusieurs types de ballons de handball ; matériel minimal  
Handroll : massage profond qui entraîne un relâchement musculaire idéal pour réduire les tensions musculaires.

### UNE PRATIQUE ACCOMPAGNÉE

L'animateur, le coach Handfit, formé à l'accompagnement des pratiquants, est également spécialisé en hygiène de vie, nutrition et prévention des conduites à risque.



## LA RÉPONSE AUX BESOINS PSYCHO-SOCIAUX ET PHYSIOLOGIQUES

Le Handfit propose avant tout une logique d'activité à dominante psycho-sociale où l'on vient pratiquer une activité physique, en groupe, avec le souhait de son bien-être, de sa santé mais 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 du Handfit .

En ce sens, le Handfit est une pratique collective au service de la santé de l'individu. Il contribue à limiter la fatigue, l'absentéisme au travail, à lutter contre le stress, mais aussi à renforcer les liens psycho-sociaux.

## DEVENEZ ANIMATEUR HANDFIT

Une formation existe à proximité de votre club. Prenez contact avec votre organisme territorial de formation afin de vous renseigner sur celle-ci.



# UN NOUVEAU CONCEPT IDÉAL AU MONDE DE L'ENTREPRISE

Il permet d'aménager et d'encadrer la pratique du sport au sein même des locaux comme en extérieur, et s'adapte parfaitement au rythme de vie de l'entreprise : séance avant la journée de travail, après la journée de travail, pendant la pause méridienne ou encore durant un temps de travail dédié si l'entreprise l'envisage. Le Handfit lève ainsi les principales barrières à la pratique d'une activité au sein de l'entreprise : **l'infrastructure et l'emploi du temps.**

## 1. HANDROLL

Exercice d'automassage permettant la réduction de la fatigue, des courbatures, des nœuds (spasme musculaire)



## 2. HANDBALANCE

Stimulation de la sensibilité proprioceptive (prévention des chutes) et sollicitation de la coordination gestuelle

## 3. CARDIOPOWER

Travail global pour entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin; lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques); maintenir une densité musculaire optimale

## 4. HANDJOY

Situation de jeu de handball, variées, évolutives, adaptées et aménagées à tous les niveaux. Cette phase favorise le renforcement des liens entre les salariés (quel que soit le niveau socio-professionnel : manager, salariés, cadres...), développant ainsi des conditions positives de travail par la suite (convivialité, partage, respect)

## 5. COOLDOWN

Phase de retour au calme, de récupération guidée, de relaxation de l'organisme, handroll



Ainsi le Handfit mettra en exergue plusieurs niveaux d'amélioration pour vos salariés et donc pour votre entreprise.

### AU NIVEAU INDIVIDUEL

Une prise en compte de la condition physique du salarié et de son état de santé, son âge, son niveau de pratique physique et son « attitude sportive ».

### AU NIVEAU SOCIAL

Un développement des liens psycho-sociaux entre les membres de l'entreprise sera accru et ainsi profitable au travail en équipe, méthode aujourd'hui très répandue dans le milieu de l'entreprise. Les collaborateurs seront ainsi « baignés » dans le même univers sportif, ce qui amènera une décontextualisation des rôles et statuts de chacun au service d'un projet sportif commun. Une culture « sportive » de l'entreprise pourra naître.

### AU NIVEAU MANAGÉRIAL

L'image de votre entreprise sera associée à des valeurs positives, comme étant une entreprise dynamique, conviviale, encourageant le dépassement de soi et valorisant ses salariés. Cet engagement en faveur d'une politique sportive sera apprécié par vos collaborateurs soucieux de leur santé et de leur bien-être.

### AU NIVEAU ENVIRONNEMENTAL

La pratique du handfit permettra de faire entrer de nouveaux acteurs dans votre environnement professionnel. Le coach handfit apportera un nouveau souffle dans votre dynamique d'entreprise en proposant à vos salariés de prendre du temps pour se préoccuper de leur santé.





**FFHANDBALL**

1, rue Daniel-Costantini - CS 90047, 94046 Créteil cedex

tél. : 01 56 70 72 72

email : [n.delord@ffhandball.net](mailto:n.delord@ffhandball.net)

[www.ffhandball.fr](http://www.ffhandball.fr)

**RENSEIGNEZ-VOUS AUPRÈS DU CLUB PRÈS DE CHEZ VOUS :**



Fédération Française de Handball



@ffhandball



PARTENAIRES MAJEURS

PARTENAIRES OFFICIELS