



HANDFIT

Le HANDFIT est un concept global permettant à l'individu d'engager, en sécurité, une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié (Animateur Fédéral Handfit).

UNE PRATIQUE MODERNE ET ACCESSIBLE

Le HANDFIT est conçu pour une accessibilité maximale au 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. En outre, Le HANDFIT peut se pratiquer, avec un matériel minimum, aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salle, qu'en extérieur.

UNE PRATIQUE INNOVANTE

Le 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. En outre, 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. 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.

UNE PRATIQUE ACCOMPAGNÉE

Le 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 la possession d'un diplôme d'Animateur Fédéral Handfit dont les compétences, outre la conduite des 5 phases de la séance, confèrent à son détenteur, la capacité à effectuer un bilan succinct des pratiquants lors de leur engagement dans l'activité et de prodiguer des conseils simples et adaptés en matière d'hygiène de vie, de nutrition et de prévention des conduites à risque.

KIT HANDFIT

