





LES ORIGINES DU HANDFIT

FFHANDBALL

→ Une pratique née d'une **stratégie de développement** du handball :

- ✓ Volonté d'ouvrir la discipline à de **nouveaux publics**
- ✓ Volonté de faire du handball plus qu'un sport mais aussi un **acteur** et un **facteur** de **santé publique**
- ✓ Volonté de s'inscrire dans le *Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive* et du *Plan National Nutrition Santé 2011-2015*





FFHandball

NAISSANCE DU HANDFIT



→ Une nouvelle discipline qui garde les **principes fondateurs du handball** : le **collectif** et l'utilisation constante du **ballon**.



- ✓ Elle s'appuie sur le **collectif** pour offrir à l'**individu** la possibilité d'améliorer ou de **restaurer sa santé**
- ✓ Elle vise à **améliorer la santé des populations** par la **prévention** des facteurs de risque et permet de repousser les manifestations du vieillissement



- ✓ Sous la forme de **séance de 45 min** avec un matériel restreint pour permettre une **grande accessibilité**



LES TROIS PILLIERS DU HANDFIT

FFHANDBALL



- ✓ Une discipline **collective** et **ludique**
- ✓ Phases de *jeu* reprenant les principes du handball

Pensée en **coordination avec des médecins** pour s'inscrire à terme dans une démarche médicale de **prévention** voire de **traitement de maladies** comme l'obésité ou le diabète.



- ✓ Une discipline centrée sur **l'individu**
- ✓ Des phases de **relaxation**



FFHANDBALL

VIDÉO DE PRÉSENTATION





EXEMPLE D'UNE SÉANCE TYPE

FFHANDBALL

→ Une séance de **Handfit** est conçue pour solliciter **l'ensemble des ressources de l'individu** sur une période d'activité effective de **30'** comme le préconise le *Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive*. Une séance dure **45'** et se compose de **5 phases**.

PHASE 5 : LE COOL DOWN



Des exercices adaptés à la phase ludique de la séance, pratiqués pendant 5 à 10 minutes, permettent de récupérer et de relaxer par le massage qui permet de préparer la séance suivante.

LES BIENFAITS

- ✓ Renforcement des liens entre les cellules du système musculaire
- ✓ Relaxation et lutte contre le stress
- ✓ Développement de la motricité et de l'équilibre
- ✓ Moment de partage qui permet de bénéficier de conseils pour la santé et l'hygiène de vie
- ✓ Renforcement musculaire
- ✓ Maintien du système musculaire cognitif



DES INTERVENANTS PROFESSIONNELS FORMÉS

FFHANDBALL

Une offre de formation complète :

- ☛ 138 heures de formation alternant le positionnement, le présentiel, la FOAD et la pratique
- ☛ 60 coachs handfit
 - ☛ Dont Yerime Sylla
 - ☛ Ancien joueur professionnel
 - ☛ Entraîneur Cesson Rennes MHB (D1)





UNE PRATIQUE ADAPTÉE À L'ENTREPRISE

**FACILITÉ
DE MISE
EN PLACE**

- Des séances **courtes** (45') conciliables avec les temps de travail
- Qui **nécessitent peu de matériel**
- Praticables **partout**, en intérieur comme en extérieur
- Adaptables à **tous les profils d'employés**, sans limite d'âge

Kit de Handfit pour une personne





QUI A DÉJÀ SÉDUIT...

FFHANDBALL

☛ Des internationaux



☛ Katty PIEJOS, internationale féminine et marraine du handfit au niveau fédéral.

☛ Daniel NARCISSE, international masculin

☛ Le milieu entrepreneurial

☛ L'ANCV nous fait confiance



10 BONNES RAISONS DE CHOISIR LE HANDBALL POUR AMÉLIORER SA SANTÉ

- 1 plaisir
- 2 apprendre un nouveau jeu améliorer la mémoire, la coordination et l'équilibre
- 3 optimiser la réactivité
- 4 augmenter et améliorer les capacités cardiaques
- 5 améliorer et conserver les capacités respiratoires
- 6 lutter contre l'obésité et le diabète
- 7 augmenter la souplesse et améliorer la mobilité articulaire
- 8 agir sur la croissance et l'ostéoporose
- 9 jouer collectif lutter contre l'isolement
- 10 acquérir et entretenir la force musculaire

FORCE

ADRESSE

VITESSE

ENDURANCE

LE HANDBALL UN SPORT COMPLET POUR TOUS !



FFHANDBALL

... ET QUI PEUT RÉPONDRE À VOS BESOINS

BIENFAITS
POUR VOS
SALARIÉS

- **Relaxation** : réduction du stress et de la fatigue au travail
- **Team building** : dynamique de groupe et jeux collectifs renforçant la cohésion de vos équipes





FFHANDBALL

... ET QUI PEUT RÉPONDRE À VOS BESOINS

**BIENFAITS
POUR VOTRE
ENTREPRISE**

- **Au niveau managérial:** l'image de l'entreprise est associée à des valeurs positives telles que le dynamisme, la convivialité ou la reconnaissance des salariés
- **Au niveau environnemental :** le coach handfit apporte un nouveau souffle dans votre dynamique d'entreprise en proposant aux salariés de prendre du temps pour se préoccuper de leur santé





UNE PRESTATION CLÉ EN MAIN

→ Les détails pratiques

→ Séance handfit et entreprise

Nombre de participants : 20 max

Lieu : salle, gymnase...

Coût horaire (préparation ; animation) : 35€ de l'heure

Temps d'activité : Séance d'1h

Frais de déplacement coach handfit : Forfait à 200€

→ D'autres options sont à envisager : prestation
culinaire diététique, soirée ...





FFHHANDBALL

CONTACTS



Nathalie DELORD

Chargée de mission au développement

☎: 01.46.15.74.57

@: n.delord@handball-france.eu



Sandrine CRESTIN

Chargée de missions marketing

☎: 01.46.15.03.72

@: s.crestin@handball-france.eu

