



## Présentation de l'offre

- Le **HANDFIT** est une nouvelle offre créée par la fédération française de Handball pour proposer une alternative au jeu classique du handball avec des objectifs de plaisir, santé, bien-être et dynamique de groupes.
- HANDFIT permet à l'individu d'engager, en sécurité, **une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé, de renforcement musculaire**, accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié (Animateur ou coach Fédéral Handfit).
- HANDFIT est conçu pour une **utilisation constante du ballon** qui, de forme, de taille et de textures différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des différents exercices. En outre, la conception du matériel, les règles de jeu, les aménagements d'espace permettent une entrée rapide dans la pratique même pour des débutants.
- HANDFIT est ouvert aux femmes et aux hommes à partir de 16ans.
- La séance comporte 5 phases :
  1. **le hand roll** : temps d'automassage pour échauffer et préparer le corps à l'effort.
  2. **le hand balance** : succession de petits jeux collectifs avec ballon pour travailler la coordination gestuelle.

3. **le cardiopower** : exercices d'effort brefs et intenses couplés à des périodes de récupération pour l'entretien de sa fonction cardiaque.
4. **le handjoy** : situations jouées et variées qui favorisent le plaisir de jouer ensemble tout en se dépensant.
5. **le cooldown** : récupération avec exercices d'étirements et de relaxation.

