



HAND FIT

LIEU

Gymnase René Amarger
48 rue Basse d'Ingré

USO Handball

CRÉNEAUX HORAIRES

Tous les jeudis de 12h30 à
13h30

ou

Les samedis de 11h00 à
12h00

« Hors vacances scolaires et
jour fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM TEIXEIRA

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

PRÉSENTATION

La Fédération Française de Handball a créé le Handfit qui est la première offre de pratique « Plaisir-Santé-Bien-être » collective au service de la santé des individus qui se matérialise par la proposition d'une activité adaptée de maintien et/ou de remise en forme axée autour du handball.

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)

La séance se divise généralement en 5 séquences complémentaires :

Handroll : Exercice utilisé en début de séance afin d'échauffer les articulations et de se préparer à l'effort mais également mobilisés e fin de séance afin de réduire la fatigue et les courbatures.

Hand Balance : Successions de petits jeux collectifs avec ballons afin de solliciter la coordination gestuelle.

CardioPower : Travail global adaptes en fonctions des capacités/aptitudes des pratiquants combinant sur des séquences de 4 minutes différentes exercices d'intensité modérée/élevée à des phases de récupération.

Handjoy : Phase de jeu collectif qui se rapproche du handball et qui propose des situations jouées, variées et évolutives adaptées et aménagées selon le niveau e l'âge des pratiquants.

Cooldown : Phase finale de la séance qui privilégie des situations favorisant le retour au calme.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique** : Amélioration ou maintien de la coordination motrice, entretien de la fonction cardiaque, lutter contre les facteurs de risque (prise de poids...), prévenir les risques liés à la sédentarité et lutter contre l'apparition de maladies chroniques, renforcement musculaire e développement de l'équilibre, lutte contre le vieillissement.

- **Bien être mental e social** : Amélioration des capacités cognitives, sociabilisation.