

CRÉER UNE SECTION HANDFIT

POURQUOI ?

Pour ouvrir l'activités à un nouveau public comme les parents dirigeants, les bénévoles du club ou encore aux personnes ne connaissant pas encore le handball. Mais aussi pour développer une filière sport santé.

POUR QUI ?

Le HandFit s'adresse à tous. Cette pratique est notamment adaptée pour les seniors ou les malades chroniques.

OÙ ?

Le HandFit peut se pratiquer en intérieur,, dans un gymnase, une salle polyvalente, une salle réunion, ou encore en extérieur.

C'EST QUOI EXACTEMENT?

Une séance de HandFit dure en moyenne entre 45min et 1h. Elle se déroule en 5 phases :

1. HandRoll : automassage
2. Hand Balance : proprioception et coordination
3. CardioPower : sous forme de Tabata
4. HandJoy : jeu collectif varié et ludique
5. CoolDown : retour au calme

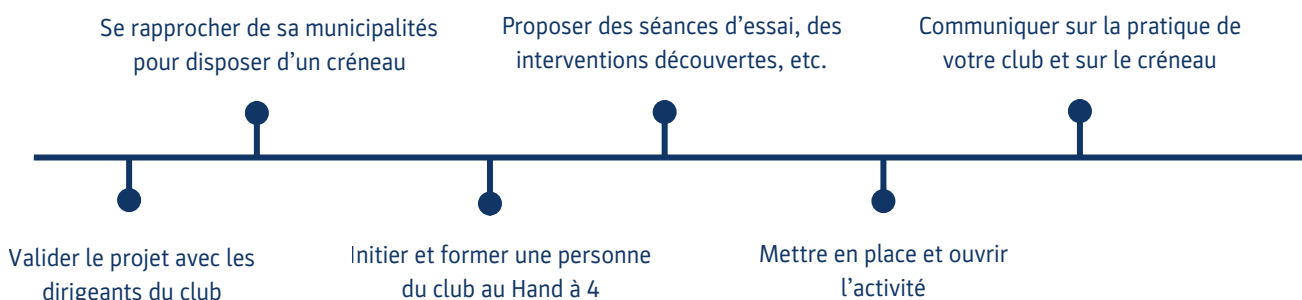
SE FORMER ?

Il est possible de se former avec l'ITFE via la formation Animateur HandFit

En savoir +



COMMENT ?



Marie Lluengo

Chargée de développement
m.lluengo@occitanie.ffhandball.net
06 46 90 20 60

