



PROJET SPORT –SANTÉ- BIEN ETRE



HISTOIRE DU CLUB

Fondé en 1976 par Jean Weingaertner et Jacky Iglesias, le club de La Valette Handball possède une progression, au niveau des effectifs et des résultats, des plus méritantes de l'aire toulonnaise. La progression du club s'est cependant accélérée depuis 1987. Cette année-là, l'équipe dirigeante est renforcée et l'encadrement technique est l'un des plus qualifiés et titrés du département: l'équipe fanion est championne de Côte d'Azur et accède à la Pré-Nationale en 1989, puis monte en Nationale 3 en 1993 et s'y ancrera pendant une décennie.



Lors de cette année, Denis Lathoud, alors médaillé de bronze au Jeux olympiques de Barcelone en 1992 puis champion du monde en 1995 avec les "Barjots", parraine le club. Lors de la saison 2005-2006, l'équipe fanion, alors en Nationale 3, manque la montée en Nationale 2 à la différence de but, et descendra en Pré-Nationale l'année suivante. L'équipe retrouve la Nationale 3 pour la saison 2009-2010, après avoir été championne de Pré-Nationale.

Depuis la saison 2010-2011, La Valette Handball forme une entente avec le club voisin de La Garde et évolue en Nationale 3 sous le nom des Touars.

La saison 2013-2014 voit les -18 rejoindre l'entente EMGV et jouent une année en championnat de France où ils se qualifient pour la poule haute.

Cette saison 2014-2015 est sous le signe du changement. Une équipe de -16 est créée à l'EMGV tout en permettant au LVH et HBG de conserver leur propre équipe.

Saison 2016-2017 EMGV stop son entente par faute de moyens financiers et perd sa nationale 3.

Aujourd'hui la valette Handball prend une nouvelle route en mettant l'accent sur la formation des jeunes, la formation de son école d'arbitrage, le développement de la **section BABY HAND et le sport Santé Bien être** pour couvrir une population jusqu'à présent qui ne fréquentait pas les clubs de handball.

Bonne saison à tous !

Patricia JUSTINIANO

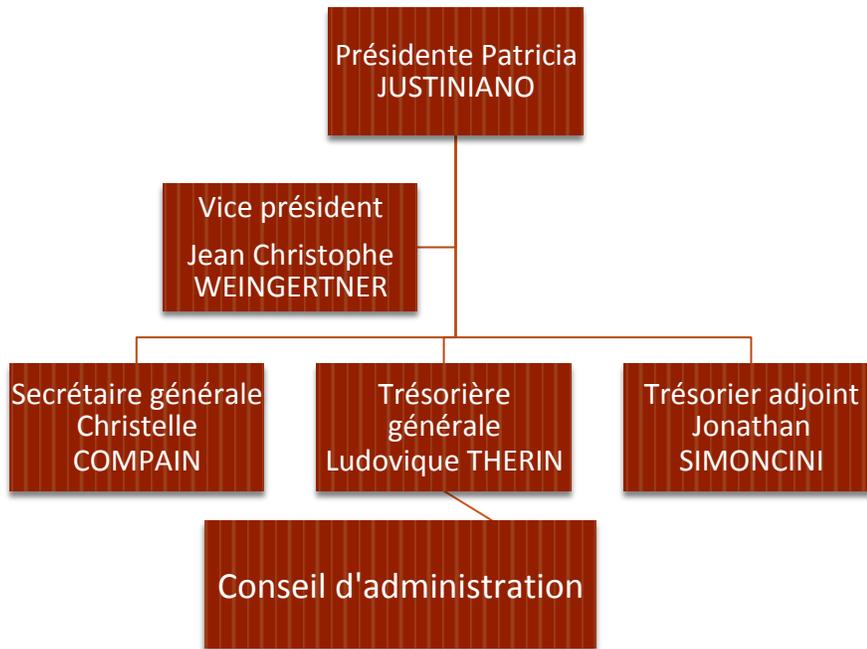
Présidente de la Valette Handball

SOMMAIRE

- [Organigramme](#)
- [Effectifs licenciés et encadrements](#)
- [Notre convention](#)
- Les pratiques
 - [Le Babyhand](#)
 - [Hand premier pas](#)
 - [Mini Hand](#)
- [Le sport en compétition](#)
- Pourquoi un projet santé
- Comment agir sur la santé
- Les Catégories sociales à La Valette du Var répartition de la population
- Les entreprises de la ville de la Valette
- Communication
- Détail de l'activité HANDFIT
- Les équipements sportifs et le gymnase
- Progression du handball à la valette

ORGANIGRAMME

BUREAU DIRECTEUR



EFFECTIFS

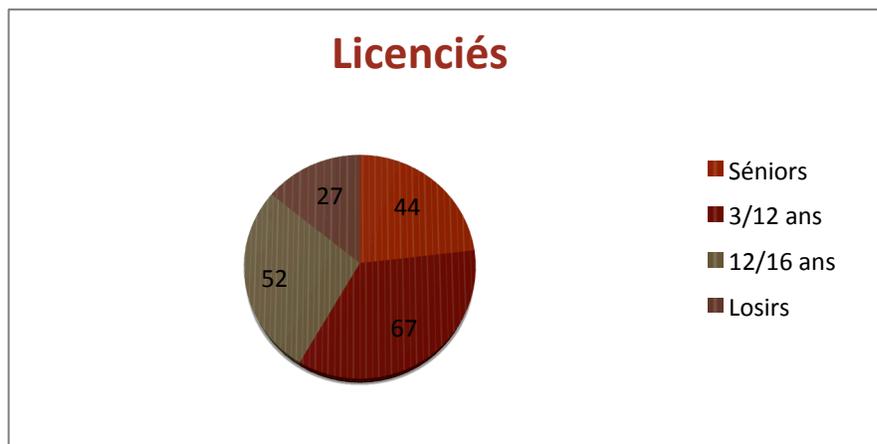
Nos licenciés

Nous avons un effectif de 180 adhérents dans le secteur compétition en rajoutant les licenciés bénévoles et le secteur loisirs.

Nos licenciés sont répartis en 8 « du Babyhand (3/6 ans) aux séniors + de 18 ans.

Offre de pratique	Age	Sexe	Heure /semaine	Compétition
Découverte	3/6 ans	Mixe	1	NON
	6 / 11ans	Mixe	3	TOURNOIS
Formation	11/13 ans	Mixe	3	OUI
Compétition	15/17 ans	Masculin	4,5	OUI
	+ 16 ans	Masculin	4,5	OUI
Hors compétition	HANDFIT	Mixe	2	NON
	LOISIRS	Mixe	3	TOURNOIS

Catégories	Babyhand	Ecole de hand	Moins de 11 ans	Moins de 13 ans	Moins de 15 ans	Moins de 17 ans	Séniors	Loisirs	Handfit
Effectif	10	30	22	32	35	26	24	17	10
Encadrement	1 animateur Babyhand ou animateur BAFA + un volontaire contrat civique	1 Bénévole	1 Bafa 1 Staps	1 animateur Inter Régional	1 BPJEPS	1 animateur Inter Regional + BEES	Bénévole	Bénévole	Staps



NOTRE CONVENTION

Nous avons une convention sport avec le collège de notre ville « BOSCO » avec un engagement mutuel

- Développer la vie associative dans le collège comme dans le quartier
- Favoriser l'esprit critique et le sens des responsabilités
- Eduquer les jeunes au respect de l'adversaire et de l'arbitre

Notre engagement principal c'est la formation des jeunes avec l'initiation du handball en commençant par la première tranche d'âge les 3/5 ans en jouant sur la motricité en passant par l'initiation pour les 6/11 ans et terminer sur de la formation compétitive pour les 12 /18 ans. Sans oublier la formation de nos entraîneurs et nos arbitres.



BabyHand



Le Babyhand est une activité adaptée du handball pour les enfants âgés de **3 à 5 ans**.

Parce que le handball, dans sa pratique généraliste, est vecteur de socialisation, coopération, collaboration, acceptation, adaptation, il est un sport, dans une version adaptée, tout à fait recommandable à l'âge des découvertes et des premiers apprentissages.

Un univers de découvertes

Le Babyhand ouvre la porte à un univers où l'imaginaire permet à l'enfant d'être acteur de sa formation.

Les voyages proposés par le héros de l'univers du **Babyhand** sont également l'occasion d'impliquer les enfants dans des apprentissages tels que **l'expression orale, le dénombrement** ou **encore la découverte du monde**.

Si la fiction est la nourriture dont leur esprit a besoin, vivre des histoires dont ils sont acteurs favorise leur ouverture d'esprit et leur curiosité. C'est l'occasion de stimuler l'imaginaire et la créativité des enfants avec une pratique liée aux apprentissages scolaires :

- *agir et s'exprimer avec son corps*
- *s'approprier le langage et l'utiliser*
- *développer des liens sociaux*
- *découvrir le monde*

Une pratique développant le lien parents-enfants

La construction physique, psychologique, physiologique et sociale du jeune enfant, doit pouvoir s'appuyer sur un contexte parental, familial, environnemental qui favorise le lien.

La journée du jeune enfant, son rythme, ses activités, sa relation avec l'environnement sont autant d'éléments qui vont contribuer à sa construction.

Aussi est-il important de porter une attention particulière aux activités qui vont permettre à l'enfant et ses parents, sa famille, de vivre des instants privilégiés d'échange, de partage.

Le « **faire ensemble** » est un des éléments qui va permettre une évolution dans la relation à son enfant et qui va contribuer à sa socialisation.

Pratiquer une activité collective avec son enfant est l'occasion :

1. Pour l'enfant :

- d'avoir un autre regard sur son parent,
- de pouvoir être avec d'autres enfants,
- de découvrir un environnement d'adultes différent mais complémentaire de son milieu familial,
- d'être confronté à des règles, des limites.

2. Pour les parents

- d'avoir le plaisir de partager un moment privilégié avec son enfant au même titre que l'histoire du soir, faire du jardinage, aller à la pêche, etc.,
- de pouvoir échanger avec d'autres parents et avec des professionnels.

Le Babyhand est une activité collective pour **les 3-5 ans** qui va permettre de répondre à des besoins de l'enfant et contribuer au renforcement du lien enfant-parent. La présence du parent ou du membre de la famille doit être adaptée, modulée, progressive, sécurisante pour son propre enfant mais aussi pour les autres enfants.





Hand Premiers Pas



C'est en 2003 que le bureau directeur de la FF Handball décida de reconnaître la pratique du handball **chez les moins de 9 ans**. Ils étaient alors 9 000 jeunes à exercer une pratique non encadrée. La commission de développement fut chargée de réfléchir à la mise en place de cette pratique.

Il faut garder toujours à l'esprit l'idée de départ qui a guidé le groupe de travail à l'origine de cette offre de pratique à savoir, créer une activité handball qui ait pour objectif :

« La socialisation des enfants et de leurs parents par la pratique de l'activité handball au sein d'un club »

Cette pratique peut être proposée en amont et/ou en complément du **Minihand**. Il est tout à fait envisageable de faire du handball « premiers pas » avec des enfants **de 8 et 9 ans** qui débutent dans l'activité par exemple.

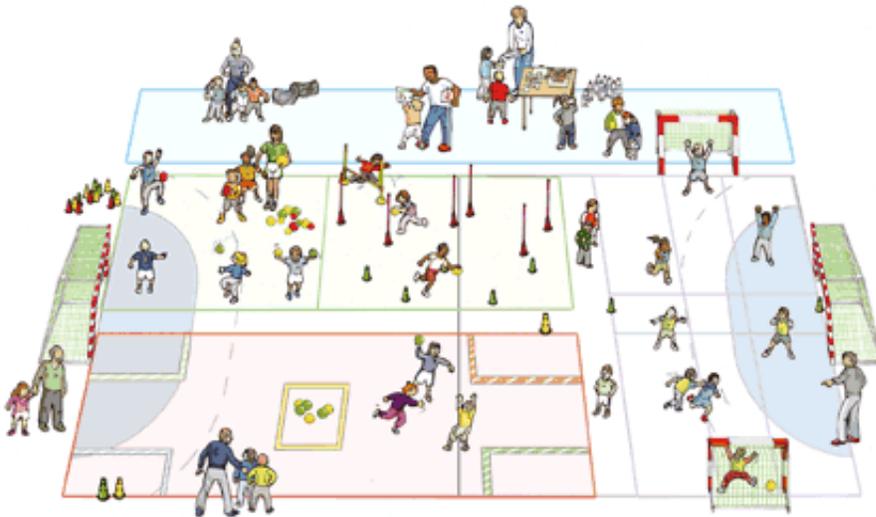
Le handball premiers pas est un outil qui a plusieurs utilisations :

- créer une dynamique dans le club
- poser les fondements de la pérennité en associant dès le début les parents et les joueurs de clubs qui seront les dirigeants ou entraîneurs de demain
- afficher une offre de pratique dans le club qui ne soit pas de la récréation ou de la garderie mais une activité éducative pour les enfants et socialisante pour l'environnement
- proposer une activité adaptée aux ressources énergétiques, psychologiques et intellectuelles de l'enfant

Comment ça marche ?

Le club qui s'engage dans la création d'une section handball premiers pas accueillera les enfants de 5 à 7 ans tout au long de l'année ainsi que ponctuellement les plus âgés qui débutent en :

- *organisant le gymnase pour chaque séance comme il est prescrit en 4 espaces ;*
- *utilisant tout le matériel prévu ;*
- *intégrant les parents ou les jeunes du club pour aider les enfants à résoudre les problèmes qui leur sont posés ;*
- *se positionnant en soutien de l'enfant ;*
- *acceptant l'échec ou le retard de certains dans l'acquisition de savoir faire handball;*
- *créant une ambiance positive, éducative et citoyenne autour de l'activité.*



LES 4 ESPACES DE JEU :

L'espace aisance corporelle

« ÊTRE HABILE »

Espace dans lequel le joueur est amené à exercer sa motricité dans des situations variées : « je me déplace et j'apprivoise le ballon » sollicitant l'adresse, la coordination, la dissociation.

L'espace de duels

« ÊTRE RUSÉ »

Espace dans lequel le joueur est amené à exercer ses pouvoirs d'actions face à un ou plusieurs adversaires : « je ruse, je feinte, je tire, en situation d'opposition ».

L'espace de confrontation collective

DU JEU CONTRE AU JEU AVEC »

Espace dans lequel le joueur est amené à exercer ses pouvoirs d'actions avec ses partenaires dans des situations d'opposition collective proches de l'activité Handball.

L'espace détente

« LE NID HANDBALL »

Espace ressource pendant l'activité (boissons, repos, toilettes, blessures) dans lequel le joueur est accueilli. C'est le lieu central de l'aménagement proposé.



Minihand



Le Minihand est une version très simplifiée *de son "grand frère", le handball*, ce qui le rend plus accessible pour les petits.

Cette pratique à destination **des 8-10 ans** est un JEU contribuant au développement de l'enfant en aménageant l'espace, le matériel et les règles.

Le Minihand reste **une activité sportive, ludique, adaptable, complète** :

l'enfant court, saute, lance, lutte... et développe son sens de la coopération, de la décision et de la responsabilisation. Excellent outil pour l'éducateur, le Mini Hand peut se pratiquer sur de nombreuses surfaces et permet de faire évoluer jusqu'à 6 équipes en même temps sur un terrain classique.

Il existe en France depuis plus de quinze ans et tend à se développer partout où le handball veut s'implanter, sous l'égide de l'European Handball Fédération ou de l'International Handball Fédération.

Les objectifs du Minihand :

- *Faire éprouver du plaisir*
- *Former et faire progresser le jeune joueur :*
- *- en privilégiant un jeu sur des surfaces réduites - avec surface de but et buts adaptés - selon des règles adaptées*
- *Pour faciliter la pratique du plus grand nombre*
- *Pour augmenter la fréquence des situations tireur-gardien*
- *Equilibrer les chances entre le tireur et le gardien*

Le parcours excellence sportive

Le club de la Valette Handball propose à chaque catégorie en âge de participer aux compétitions fédérales, les meilleurs niveaux de pratique dans les domaines de compétition en département, région avec possibilité d'accèsion au niveau national.

Le Handball français réussit maintenant depuis plus de 20 ans grâce au Parcours de l'Excellence Sportive offert à chaque licencié(e). d'année en année, d'olympiade en olympiade, l'ensemble des cadres techniques d'Etat ou Fédéraux dispose d'outils performants pour amener les talents vers l'élite mondiale.

Du club jusqu'à l'Equipe de France, la Direction Technique Nationale a construit un RÉSEAU DE DETECTION où chaque athlète est **RECHERCHÉ, TROUVÉ, DÉTECTÉ, SELECTIONNÉ, ORIENTÉ et FORMÉ.**

Il s'agit toujours d'un cheminement mûrement réfléchi et accompagné pour que l'athlète soit au centre du *dispositif* car l'objectif est de "former" des champions et des championnes mais sans jamais perdre de vue le rôle éducatif et social du handball.

1. **Le parcours départemental** se déroule au sein de chaque comité où le CTF et son équipe au travers d'actions diverses de détection et de formation en direction des moins de 14 ans constituent les équipes départementales garçons et filles qui disputeront LES INTER COMITÉS, compétition à 1 tour régional et 5 tours nationaux, ouverte à tous les départements métropolitains ainsi qu'aux ligues ultramarines réunionnaises et antillo-guyanaises.
2. **Le parcours régional** s'appuie sur le parcours départemental pour sélectionner les meilleurs talents et potentiels vers les équipes régionales et participer aux INTER LIGUES, compétition à 2 tours avec une FINALE NATIONALE où les 4 meilleures ligues métropolitaines et 2 ligues ultra-marines. Ces jeunes garçons et filles sont aussi orientés vers les structures régionales de formation - les Centres d'Entraînement Régionaux et les Pôles Espoirs -. Pour eux commence le parcours national.
3. **Le parcours national** s'effectue par la formation en Pôle Espoir, en stages inter-régionaux ou nationaux. L'évaluation à travers ces stages et la compétition INTER PÔLES permet aux Entraîneurs Nationaux de constituer leurs sélections nationales - France CADETS et France JEUNES -. Les jeunes entament le parcours international. En fin de ce cycle Pôle espoirs, les meilleurs rejoignent les clubs professionnels au sein des Centre de Formation.

LE SPORT SANTE



POURQUOI UN PROJET SANTE

La Valette HANDBALL souhaite adhérer au sport santé et sport plaisir « **LE HANDFIT** »

- Pour contribuer à l'amélioration de la santé de la population
- Prévenir les facteurs à risque et repousser les manifestations de vieillissement

Il est important de proposer une activité autre que la compétition et accessible à tous.

Grace au **HANDFIT** nous ouvrons notre club à un plus large public avec un accompagnement individualisé.

A qui s'adresse ce projet :

- Aux licenciés
- Aux salariés d'entreprises
- Aux personnes de maisons de retraites
- Aux personnes ayant des pathologies
- Aux personnes désireuses de reprendre une activité sportive
- Souhaite proposer aux parents des licenciés du club, la pratique du Handfit en même temps que le BabyHand (projet Hand'Famille).

COMMENT AGIR SUR LA SANTE

Le HANDFIT a un rôle important à jouer en terme de prévention primaire contre l'apparition de maladies graves telles que le diabète et sa forme non insulino-dépendant, les maladies cardio-vasculaires telles que l'athérome, l'infarctus du myocarde et l'hypertension artérielle ; mais également la lutte contre l'arthrose, les Troubles Musculo-Squelettiques ; la prévention du cancer; les désordres métaboliques et l'évolution du vieillissement vers la dépendance etc...

Un examen médical préalable de non contre-indication à la pratique sportive doit être réalisé chaque année.

Le questionnaire QAAP+ nécessaire voire obligatoire pour connaître l'état de santé des pratiquants. Un livret de suivi individualisé sera proposé aux pratiquants Handfit (cf. Ci-après).

La pratique doit être associée à une bonne hygiène de vie et à un équilibre alimentaire.

« **Bien manger** » et « **bouger** » sont des facteurs de protection contre les maladies comme les maladies cardio-vasculaires, le cancer ou encore le diabète.

Ils sont aussi des moyens efficaces **pour diminuer les risques de prise de poids et d'ostéoporose**. Devenir un acteur de notre propre santé en respectant les contenus de nos assiettes sans sacrifier les plaisirs de la vie ni bouleverser ses habitudes.

Un suivi personnalisé et adapté à la pratique du HANDFIT doit être établi dans une démarche positive, en vue de tester les capacités physiques, de découvrir les limites et les efforts attendus. Il faut veiller à ce que le pratiquant ne soit pas en difficultés.

Pour cela, un carnet individuel de suivi HANDFIT lui sera proposé afin de le suivre et identifier ses souhaits et motivations pour son programme Sport Santé.

L'aspect psychologique et social est indispensable pour faire émerger le plaisir, le Bien-Être, le désir de se transformer, l'estime de soi et le besoin d'appartenance.

La santé est un processus évolutif sur lequel on peut influencer et agir. Prendre conscience que la santé évolue et peut s'aggraver permet d'établir un projet de Sport Santé.

Proposer le Handfit **une à deux fois par semaine**, pour accompagner le pratiquant dans sa démarche d'activité physique régulière et l'inciter à pratiquer une activité régulière supplémentaire en dehors de Handfit.

Diagnostic de la ville de La Valette du Var

*La tranche d'âge la plus importante de La Valette du Var est la tranche **des 45 à 59 ans avec 4 454 habitants, soit 20% de la population.***

- **La seconde tranche d'âge de la population la plus importante à La Valette du Var est celle des 60 à 74 ans avec 3 677 habitants.**
- La 3eme est celle des 30 à 44 ans avec 3 663 habitants.
- La 4eme est celle des 15 à 29 ans avec 3 624 habitants.
- La 5eme est celle des 0 à 14 ans avec 3 092 habitants.
- La 6eme est celle des 75 à 89 ans avec 2 439 habitants.
- La 7eme est celle des plus de 90 ans avec 206 habitants.

La Valette du Var compte 11 310 femmes et 9 845 hommes.

- 1 610 filles de 0 à 14 ans et 1 496 garçons.
- 1 759 jeunes femmes de 15 à 29 ans et 1 883 jeunes hommes.
- 1 923 femmes de 30 à 44 ans et 1 758 hommes.
- 2 421 femmes de 45 à 59 ans et 2 019 hommes.
- 1 977 femmes de 60 à 74 ans et 1 569 hommes.
- 1 471 femmes de 75 à 89 ans et 938 hommes.

Répartition SOCIO-PROFESSIONNELLE de la population de La Valette du Var

La population de La Valette du Var **22271 (2014)** compte **18 067 habitants de plus de 15 ans.**

16 agriculteurs, dont 13 hommes et 3 femmes.

624 artisans, commerçants ou chefs d'entreprise, dont 420 hommes et 205 femmes.

1 179 cadres ou professions intellectuelles supérieures, dont 669 hommes et 510 femmes.

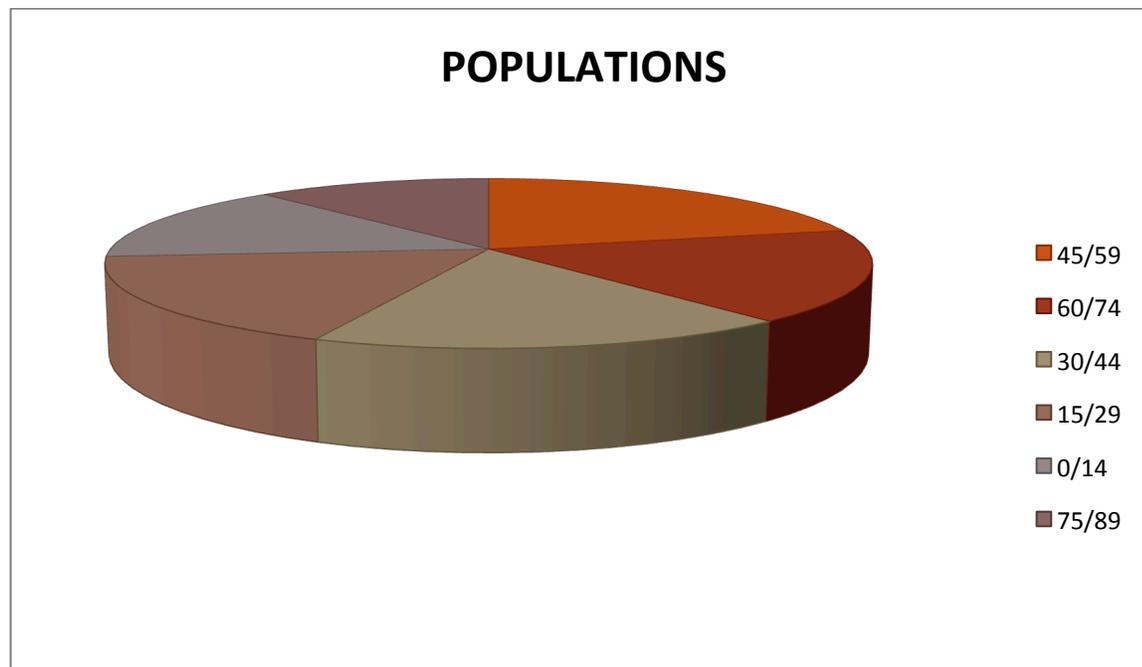
2 808 de professions intermédiaires, dont 1 276 hommes et 1 532 femmes.

3 481 employés, dont 1 003 hommes et 2 478 femmes.

1 573 ouvriers, dont 1 358 hommes et 215 femmes.

5 676 retraités, dont 2 639 hommes et 3 038 femmes.

2 709 d'autres professions, dont 979 hommes et 1 730 femmes.



La valette Handball fait un constat que le sport santé a sa place à la valette avec une catégorie sociale de 20 % de 45/59 ans la plus importante et un taux de retraité le plus élevé 5676 retraités qui correspond à 37,70 %

Les entreprises dans la ville de La Valette du Var.

Pour la ville de La Valette du Var le nombre d'entreprises ayant leur siège social dans cette ville est de 1 461, il existe également dans cette ville en plus de ces entreprises 365 établissements qui peuvent être des établissements d'entreprises de la région ou d'une autre région. Ces entreprises se répartissent en :

- 62 entreprises industrielles.
- 183 entreprises de construction.
- 573 entreprises de transport ou de services.
- 305 entreprises de commerce.
- 338 entreprises publiques dans le domaine administratif, de l'enseignement, de la santé ou du social.

De plus la valette dispose de 2 EHPAD, 2 maisons de retraite et 2 foyers de logement avec un effectif total d'environ 400 lits.

Ce qui laisse à penser que l'intervention d'un animateur « santé bien être » **HANDFIT a sa place.**

Moyens de communication :

Flyers

Articles site internet, réseaux sociaux, coupons 1 séance offerte

Forum des associations

E-mailing fichier club

Mise en place d'évènements :

Démonstration forum des associations et sur les avants match

Séance sur la plage (contact avec les restaurateurs)

Plaisir
Santé
Bien être

La santé est un état complet de bien-être physique, mental et social et pas seulement l'absence de maladie. »

OMS (Organisation mondiale de la santé) 1946

72% de la population ne fait pas d'activité physique régulière.

« La sédentarité renforce toutes les causes de mortalité »

Source O.M.S

DETAIL DE L'ACTIVITE HANDFIT

La fédération Française de handball s'est résolument engagée dans la mise en œuvre d'un plan handball et santé et elle propose la pratique HANDFIT. Cette offre « Plaisir – Santé – Bien être » constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive et du Plan National Nutrition Santé 2011 – 2015.



Ainsi la **LIGUE PACA au travers de ses 135 clubs**, souhaite, par cette offre de pratique, prendre pleinement sa place comme acteur contribuant à améliorer la santé des populations, à prévenir les facteurs de risque et repousser les manifestations du vieillissement.

- **UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE**

HANDFIT a, pour l'heure, vocation à accueillir des publics dans une optique de prévention dite « primaire » mais se destine, à termes, en appui de la structuration progressive d'un réseau de structures de clubs « partenaires santé » et d'intervenants professionnels formés, à s'engager dans l'accueil de public dans un cadre de prévention « secondaire » et « tertiaire ».

- **LA RÉPONSE À DES BESOINS**

HANDFIT propose, avant tout, une logique d'activité à dominante psycho-sociale où la personne vient pratiquer une activité physique, en groupe, pour son bien être et sa santé et dans une optique interrelationnelle de partage, d'échanges et de convivialité.



La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel du HANDFIT.

Î UN VECTEUR DE DÉVELOPPEMENT

La pratique HANDFIT doit nous permettre de proposer à des publics nouveaux une possibilité de pratique répondant à des besoins jusque là non couverts. Il s'agit de fidéliser une population dès 30 ans et ce, sans limite particulière d'âge ouvrant ainsi des champs de collaboration avec des structures d'accueil pour personnes âgées.

Par ailleurs, l'élargissement progressif de la pratique dans une optique de prévention secondaire doit permettre l'accueil de publics inscrits dans des programmes de lutte contre l'obésité ou de traitement du diabète.

En outre HANDFIT sera une possibilité offerte aux parents, conjoints et plus largement familles des personnes déjà adhérentes d'intégrer le club et aux licenciés de compléter leur pratique.

Enfin, HANDFIT du fait de son concept, a vocation à se rapprocher du monde de l'entreprise en proposant une pratique contribuant à limiter la fatigue, le stress et l'absentéisme au travail et à développer l'esprit de groupe, la cohésion d'équipe.

II. LE CONCEPT HANDFIT



HANDFIT est un concept global permettant à l'individu d'engager, en sécurité, une démarche personnelle de restauration ou d'amélioration de sa santé, accompagné par un encadrement spécialisé et certifié (Coach Handfit). En ce sens, la pratique n'a pas vocation à se cantonner à la seule

séance collective mais s'inscrit, à raison de 3 à 5 fois par semaine, dans un continuum d'activité pratiquée par l'individu au sein d'un groupe ou poursuivie de manière individuelle.

Ainsi, HANDFIT se positionne comme une nouvelle pratique sportive «plaisir» dans une logique d'entraînement fonctionnel et de santé.



↑ UNE PRATIQUE MODERNE ET ACCESSIBLE

HANDFIT est conçu pour une accessibilité maximale du 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.



HANDFIT peut se pratiquer, avec un matériel minimum, aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salle, qu'à l'extérieur.

↑ UNE PRATIQUE INNOVANTE



HANDFIT est conçu pour une utilisation constante du ballon qui, de formes, de tailles et de textures différentes permet la mise en œuvre de l'ensemble des phases de la séance et des différents exercices la composant.

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. 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 ET DES CLUBS LABELISÉS

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 que l'animateur possède le diplôme Coach Handfit. Ses compétences, outre la conduite des cinq phases de la séance, lui confèrent la capacité à effectuer un bilan succinct des pratiquants lors de leur engagement dans l'activité et à prodiguer des conseils simples et adaptés en matière d'hygiène de vie, de nutrition et de prévention des conduites à risque.

LA SÉANCE HANDFIT

HANDFIT est conçu pour solliciter l'ensemble des ressources du pratiquant sur une période d'activité effective de 30 minutes comme le préconise le **Plan National de prévention par**

l'Activité Physique ou Sportive.

Le format de séance est court (45 minutes en moyenne). Il est construit sur la base de cinq phases qui, en appui des exercices et situations qui les composent, visent à maintenir ou à améliorer : -les ressources biomécaniques, bioénergétiques, bio-informationnelles, et bio-affectives.

Phase 1 **HAND ROLL**

La partie « HAND ROLL » est conçue pour être utilisée de façon inaugurale dans la séance (le cas échéant durant la phase de retour au calme). Il se présente comme un temps d'automassage, agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires et organes tendineux de Golgi.

HAND ROLL favorise

- L'échauffement musculaire et la préparation à l'effort
- Le relâchement musculaire
- La souplesse et un gain d'amplitude du mouvement
- Une augmentation des performances



DE RÉCENTES ÉTUDES montrent que le fait de pratiquer, de 2 à 10 minutes, cette forme de massage avant la séance permet de gagner en amplitude, sans pour autant perdre en force. En outre, il permet une meilleure perception de son corps.

Utilisé en phase de retour au calme (Cooldown), HAND ROLL permet de réduire la fatigue et les courbatures.

Phase 2 **HAND BALANCE**



La partie « HAND BALANCE » est conçue comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive, solliciter la coordination gestuelle et renforcer les muscles profonds. Les différents exercices jouent sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante.

HAND BALANCE favorise :

- La prévention des chutes et des accidents de la vie
- L'amélioration ou le maintien de la coordination motrice
- Le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire

Phase 3 **CARDIOPOWER**



La partie « CARDIOPOWER » est conçue comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté aux publics et combinant, sur des séquences d'environ 4 minutes, différents exercices d'intensité élevée (environ 20 secondes), couplés à des périodes de récupération (environ 10 secondes).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée. La durée et l'intensité doivent cependant être adaptées aux publics.

CARDIOPOWER favorise

- L'entretien de la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence
- La lutte contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie
- La lutte contre le déconditionnement musculaire



Phase 4 HANDJOY

La partie « HANDJOY » propose des situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité. Ces situations ludiques synthétiseront les activités des trois phases précédentes en agissant sur :



- La motricité et la coordination motrice
- L'équilibre et le renforcement musculaire
- La dépense énergétique
- Le plaisir et le partage d'émotion
- La mobilisation des capacités cognitives et de la créativité

Ainsi, « chaque personne vieillit selon l'image qu'elle se crée elle-même du vieillissement ».

C'est ce que l'on appelle une « croyance limitante ».

« Ceux qui restent jeunes sont ceux qui gardent l'aptitude à jouer. Dès que l'on cesse d'avoir du plaisir à jouer, on vieillit... »

Phase 5 COOLDOWN

La partie « COOLDOWN » est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, le massage (Hand Roll) et/ou la relaxation de l'organisme, qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de HANDFIT. C'est un rituel convivial, en groupe et autour du Coach HANDFIT.



COOLDOWN permet

- De récupérer plus rapidement de la séance du jour,
- De réaliser les modifications morphologiques, biochimiques et fonctionnelles, nécessaires à l'amélioration de la performance : la surcompensation,
- De préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions.
- De prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale,



- De proposer aux pratiquants le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.

III. EN CONCLUSION UN POINT SUR LA PRATIQUE

Le HANDFIT agit de manière efficace sur tous les facteurs du bien être, donc de la santé, en mobilisant de manière adaptée et individualisée l'ensemble des ressources du pratiquant. Il se singularise notamment en favorisant au travers du handball, une pratique centrée sur la santé de l'individu.

Enfin son concept l'inscrit en parfaite concordance avec les préconisations des « Plan National de prévention par l'Activité Physique ou Sportive » et « Plan National Nutrition Santé 2011 – 2015 » en y ajoutant une dimension psychosociale par la pratique d'une activité collective génératrice de plaisir.

Le projet est une réponse à des besoins sociétaux :

- Manque de temps (séance courte et/ou en même temps que ses enfants)
- Horaires contraignants (séance entre 12h et 14h possibles)
- Manque de relation à l'autre
- Stress
- Manque de motivation
- Besoin de coaching, d'accompagnement
- Besoin de mixité culturelle et générationnelle (séance parents – enfants)
- Besoin de pratiquer en même temps que ses enfants : dans la même séance ou en même temps mais séparés sur un même site.
- Manque de disponibilité des créneaux de gymnase (le Handfit se pratique partout)

D'où une Sédentarité grandissante !

Vers un public :

- Plutôt féminin, mais pas « que »
- + 30 ans et à moyen terme + 70 ans

Avec des clubs :

- Qui souhaitent s'engager dans un projet Sport Santé
- Qui souhaitent proposer une activité Santé, Bien être, Plaisir à ses licenciés et aux parents, accompagnants
- Qui souhaitent s'ouvrir à un nouveau public
- Qui manque de créneaux en gymnase
- Qui souhaite faire évoluer son modèle économique

Les équipements sportifs et les salles

1. Matériel Babyhand



2. Matériel Hand premier pas et mini hand



3. Matériel entraînement compétition



4. Matériel Handfit



5. Gymnase avec tribune de 350 places, 2 vestiaires joueurs, 2 vestiaires arbitres, 1 local antidopage, 1 infirmerie

Progression des licences sur 3 ans

