



# HANDFIT



**une pratique collective au service de la santé de l'individu**



## Une pratique innovante

Le Handfit est une pratique sportive dérivée du handball classique. Apparue en 2016, elle propose une activité moins traumatisante pour un public plus large.



## Les vertus du handfit

Le Handfit, grâce à ses exercices variés et dynamiques, renforce les muscles, améliore la coordination et stimule le système cardio-respiratoire. En pratiquant régulièrement le Handfit, on peut brûler des calories efficacement tout en réduisant le stress et en augmentant la confiance en soi.



## 5 Etapes

- Hand Roll : automassage pour les fibres musculaires
- Hand balance : travailler l'équilibre et le renforcement musculaire
- Cardio power : montée en puissance des exercices
- Handjoy : petits jeux d'opposition, ADN du handball
- Cooldown : moment calme, éviter les courbatures, discussion



## FFHANDBALL

Plus de 330 000 personnes pratiquent le handball en France, boostées par les succès récents des équipes nationales. En 2016, la FFHB introduit le handfit, une déclinaison moins connue.



## Une activité physique encadrée

La séance de Handfit se pratique au côté d'un animateur ou d'un coach Handfit et dure 45 mn ce qui correspond aux recommandations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique.



# HAND A 4



une pratique collective au service de la mixité et de la jeunesse



## Une pratique dérivée

Le hand à 4 est une pratique sportive dérivée du handball classique. Elle est née d'une préoccupation de la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrées dans les mondes scolaires et fédéraux.



## Les intérêts du hand à 4

Le hand à 4 facilite la gestion d'un grand nombre de joueurs et/ou d'élèves. Cette pratique permet également de gérer les hétérogénéités par rapport au sexe, aux rapports de force et au niveau de jeu.



## 5 grandes règles

- Sport mixte qui se joue à 3 joueurs de champ et un gardien de but
- Un match est composé de 2 mi-temps de 8 minutes chacune
- Les contacts sont interdits
- Le joueur peut progresser avec la balle en effectuant un dribble tous les 3 pas
- Les changements sont autorisés à n'importe quel moment de la rencontre et partout sur le terrain



## FFHANDBALL

Plus de 330 000 personnes pratiquent le handball en France, boostées par les succès récents des équipes nationales. Aujourd'hui, le hand à 4 est en développement, encouragé par la FFHandball.



## Une activité physique encadrée

Le hand à 4 peut être pratiqué en club, encadré par un éducateur ou alors à l'école par un professeur d'éducation physique et sportive.



# HAND fauteuil et torball



une pratique collective au service du vivre ensemble



## Des pratiques adaptées

Le Hand fauteuil est un dérivé du handball avec des règles aménagées pour être pratiqué par des personnes ayant un handicap physique.

Le Torball est à destination des personnes atteintes de déficience visuelle.



## Les avantages du hand ensemble

Le hand fauteuil et le torball permettent à des personnes atteintes d'un handicap physique de pratiquer une activité physique adaptée à leurs capacités motrices. Ces pratiques mixent les personnes en situation de handicap et les personnes valides grâce à un handball adapté.

## 3 spécificités

- Les deux pratiques concernent deux équipes qui sont en opposition et s'affrontent sur un terrain.
- Le hand fauteuil se joue en fauteuil roulant, quelques règles sont adaptées afin d'avoir une pratique sécurisée.
- Le torball se joue avec un ballon qui contient des grelots permettant aux joueurs de le localiser.



## FFHANDBALL

Plus de 330 000 personnes pratiquent le handball en France, boostées par les succès récents des équipes nationales. La volonté de la Fédération est de promouvoir la pratique du handball vers tous les publics qui en sont éloignés. Le «HANDENSEMBLE» avec des pratiques adaptées comme le hand fauteuil et le torball.



## Une activité physique encadrée

Le hand ensemble qui regroupe ces deux disciplines se pratique dans des clubs de handball via des situations pédagogiques adaptées et des matchs pour les pratiquants. Les professeurs d'EPS peuvent également le faire découvrir aux élèves.

