

## Formation animateur Hand Fit – Sport Santé

---

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 Fédéral Handfit).

HANDFIT est conçu pour une **utilisation constante du ballon** qui, de forme, de taille et de texture 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.

**CONTACT** : WATTEZ Emeline

Chargée de développement Ligue Grand-Est

07.75.23.23.84– [5600000.ewattez@ffhandball.net](mailto:5600000.ewattez@ffhandball.net)

## Dates et lieux :

**Module 1 :** 1 et 2/11  
2 sites : Secteur Bar Le Duc  
et Alsace centrale

**Module 2 :** 27 au 29 mars  
1 site unique secteur  
central de la région

## Tarif :

**Tarif bénévole :** 200 €  
(Tarif subventionné)

**Tarif salarié :** 420 €

DATE LIMITE  
D'INSCRIPTION :

**15 OCT 2019**

**Formulaire  
d'inscription en ligne  
en cliquant ici**

**Effectif :**  
6 mini et 12 max par site

## Contact pour inscription :

Secrétariat formation :  
03.88.26.94.57  
[5600000.Format@ffhandball.net](mailto:5600000.Format@ffhandball.net)

## Public visé

- Toute personne bénévole ou salariée ayant la volonté de mettre en place la pratique handfit au sein de sa structure

## Pré requis

- Être licencié FFHB âgé de 18 ans minimum

## Objectifs et compétences visées

- Mettre en place un projet handfit, sport santé au sein de sa structure
- Construire et animer des séances hand'fit en toute sécurité
- Conseiller et accompagner le public dans une démarche de pratique physique et sportive de santé

## Contenus

- Connaissance du contexte d'intervention du sport santé et règles de sécurité
- Construction de situations et séances adaptées aux différents publics
- Techniques d'animation
- Méthodologie de conduite et d'animation de projet
- Formation premier secours IGQS

## Moyens et méthodes pédagogiques

- Observation, animation et retour pédagogique de séances
- Apports théoriques
- Interventions de spécialistes
- Méthodologie de projet

## Évaluation :

- Suivre la formation dans son intégralité
- Avoir rendu et validé 2 cycles de 3 séances (contenu et animation)
- Mise en situation du projet Handfit au sein de sa structure
- Attestation de formation

## Coordinatrice de la formation :

- Emeline WATTEZ – Chargée de Développement LGEHB  
07.75.23.23.84 – [5600000.EWATTEZ@ffhandball.net](mailto:5600000.EWATTEZ@ffhandball.net)

## Durée

- 50 heures de formation (35h présentiel ; 8h distanciel ; 7h de travail personnel)