

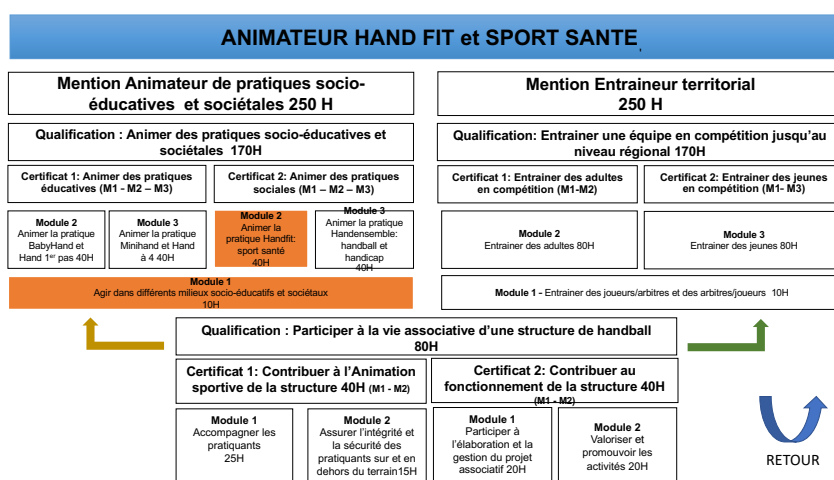
## Formation Animateur Hand Fit – Sport Santé

Mise en œuvre :

La formation sera organisée sur **2 sites** répartis sur le territoire Grand-Est.

### Équivalence avec les nouveaux titres :

La formation correspond au module « Animer la pratique HandFit sport santé » du Titre 4 « Educateur de handball ».



### Une formation pour qui ?

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** : Secrétariat ITFE - 5600000.Formation@ffhandball.net