

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.Formatio**n**@ffhandball.net

NOUVELLES PRATIQUES

Dates et lieux :

Module 1 : 31/10 et 1/11
2 sites

Module 2 : 20 et 21 mars 2021 site unique

Tarif :

Tarif bénévole : 200 €
(Tarif subventionné)

Tarif salarié : 420 €

DATE LIMITE
D'INSCRIPTION :

15 OCT 2020

**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
56000000.Format@ffha.ndball.net

ANIMATEUR HANDFIT

MODULE TITRE 4 – ANIMER LA PRATIQUE HANDFIT ET SPORT SANTE

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

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 :

Contact secrétariat ITFE

Durée

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