LIEU : gymnase municipal	DATE : 11/10/2021	NOMBRE DE PARTICIPANTS : inconnu	TYPE DE PUBLIC :
☐ salle de réunion	HEURE : 19h00 - 20h00	TRANCHES D'ÂGES :	☐ entreprise
☑ gymnase	DURÉE : 45min - 1h00	☐ 30-59 ans	☐ club
☐ extérieur		☐ 60 ans et +	☑ autre : inconnu

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE HANDBALL — 16, avenue Raspail, CS 30312, 94257 Gentilly cedex — developpement@handball-france.eu — www.ff-handball.org

PHASE 1 HANDROLL

☑ assis / allongé
☑ debout

durée : 10 min
matériel utilisé : tapis, ballons
objectifs : Echauffement et présentation de l'activité Hand'fit

PHASE 2 HANDBALANCE

durée : 10min
matériel utilisé : Ballons, tapis, suisse ball
objectifs : Améliorer la proprioception

description de l'excercice	points de vigilance
Mise en train avec jeu d'équilibre et coopération: A 2 demi tour avec le suisse ball entre eux faire des tours dans un sens puis dans l'autre sans tenir avec les mains	Equilibre et gabarit des participant rotation.
Début proprio: Passe face à face ballon suisse ball 1 assis l'autre a) 2 pieds au sol b) 1 seul pied et l'autre en l'air celui debout fait le "I" + faire tourner la balle autour de soit a) faire tourner la balle avant de lancer b) idem mais faire le balancement avec le pied en l'air qui touche la pointe puis le talon du pied d'appuis.	alignement tête bassin pied pour ceux debout. équilibre et gestion de l'équilibre et de la chut pour celui assis. Intensité et amplitude des lancés
Gainage: a-Simple (travail sur la position du bassin et alignement) b-gainage tape main (face à face une main au sol l'autre en l'air; 1 joueur attaque avec la paume de la main ouverte vers le plafond et situer en dessous de la main de l'adversaire qui est dans la même position: objectif tchéquer la main pour marquer 1 point par touche faire 3 tentative chacun pour chaque main. (compter les point vainqueur est celui qui à le plus de point)	Alignement et position lors du gainage (tête, épaules, bassin, pied = planche) Rotation du bassin lors des duels et déséquilibre + respiration.
Augmenter le ryhtme cardique et continuer le travail de proprio: Passe type corrida et prorpio 3 joueurs 1 au milieu se faire des passes sans que celui du milieu touche le ballon. a) sur un pied b) appuis décalés avec le pied avant sur le talon et arrière sur la pointe	Intensité, consigne de réalisation, attention est alignements lors des appuis décalé sur une même ligne axial et alignement épaules, bassin pied sur une jambe (attention à ne pas verrouiller le genou)

PHASE 3 CARDIOPOWER

durée : 4min
matériel utilisé : tapis, ballon
objectifs : Entretien cardiaque et veineux, prévention prise de poids et limite dégénérescence musculaire

Série 1 – description des excercices	points de vigilance
Exercice 1 passe placement/replacement du ligne à l'autre se faire la passe en faisant rouler la balle sur une même ligne puis allez toucher un autre chacun sont tour	consigne de réalisation
Exercice 2 squat à 2 avec le fit ball entre eux collé au dos	ligne des genou qui ne dépasse pas la ligne des pieds dos droit rythme des participants (rapport équilibré)
Exercice 3 passe face à face lancer 2 main au dessus de la tête le fit ball accompagner le lancé avec le corps	cambrure équilibre angle de lancé
Exercice 4 montain climber	alignement des épaules

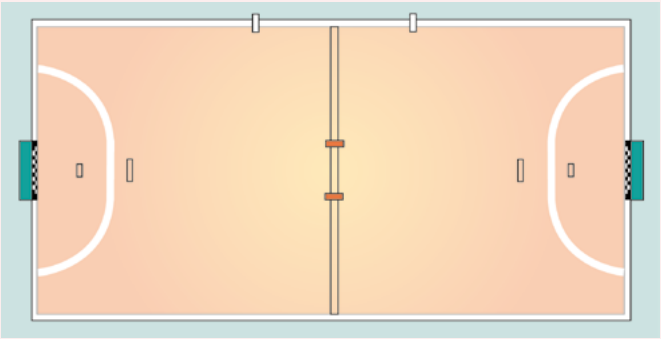
PHASE 3
CARDIOPOWER

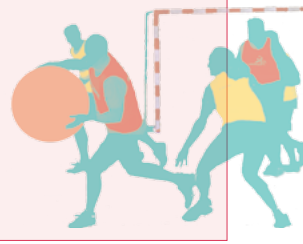
durée : 4min
matériel utilisé : ballon, suisse ball,
objectifs :

Série 2 – description des excercices	points de vigilance
Exercice 1 passe face à face attraper en sautant, donner en sautant	articulation du genou et positionnement de bassin, ne pas cambrer, respect consignes respiration
Exercice 2 abdo allonger sur le sol les bras le long du corps, tenir le ballon en l'air avec les pieds et le jambes tendu et écarter faire un balancement de droite à gauche sans toucher le sol avec son partenaire	lors du balancement que le bassin ne décolle pas du sol ou que le dos ne soit pas en tentions, l'angle du balancement pas trop important et la vitesse de participants
Exercice 3 face à face espacé de 6m un fit ball au milieu (à3m) jeter le fit ball au sol qui doit faire un rebond et qui doit rester à 3m l'un de l'autre sur la ligne central avant de pouvoir reprendre le ballon il faut allez toucher sa ligne de départ avec le pied (objectif est de faire rebondir qu'une seule fois le ballon)	consignes, le non verrouillage des articulation lors du demi tour. respiration
Exercice 4 sur le dos au sol, les pied sur le fit, relever le bassin pour venir faire la planche tout en restant stable les bras reste au sol	respiration et alignement dans la longueur lors de la contraction et ne pas courber le dos ainsi que la position de la nuque

PHASE 4
HANDJOY

durée :
matériel utilisé :
objectifs :

description de l'excercice	variantes
Fit handball Handball avec gros ballon (terrain de basket) pas zone règle de HB, sans contact marquer un point quand on lance sur la cible (tapis verticale) 5pt = victoire idem mais tout le monde doit passer la moitié du terrain pour que le but soit validé (si le temps et public en capacité) idem sur grand terrain avec cage de hand 	ll



PHASE 5
COOLDOWN

durée : 8min
matériel utilisé : tapis

description :
Les participants ce couvre et s'allonge (respect procédure pour s'asseoir)
Exercices de respiration (centrage sur soit)
Exercices d'étirement (court 8sec max) ou exercices de massage identique au début de séance

Bilan de la séance :

Conseils :

1
2
3
4
5