

Le handfit est conçu pour solliciter l'ensemble de vos ressources sur une période d'activité effective de 30 minutes comme le préconise le plan national de prévention par l'activité physique ou sportive.

Le format de séance est court (45 minutes en moyenne).

Il est construit sur la base de cinq phases qui, en appui des exercices et des situations qui les composent, visent à maintenir ou à améliorer les ressources biomécaniques, bioénergétiques, bio-informationnelles et bio-affectives.

## La séance du jour #2

**Lieu :** intérieur de la maison ou en extérieur.

**Durée :** 50'.

**Spécificités :** cette séance complète intègre le Handjoy : la phase « jouée » du Handfit. Vous vivrez cette séance dans sa version « grand espace » en gymnase à contrario de la semaine dernière qui s'est déroulée en salle (idéalement pensée pour des séances en entreprise ou à l'intérieur de la maison).

## FICHE TECHNIQUE #2

# la séance du jour



# handfit days



**Matériel utilisé :** tapis, balle de massage, rouleau de massage, ballon de handball surgonflé, balle de tennis

**Objectifs :** échauffement musculaire, préparation à l'effort, relâchement musculaire, gain d'amplitude de mouvement, amélioration de la perception du corps

La partie « handroll » est conçue pour être utilisée de façon inaugurale dans la séance (ou durant la phase de retour au calme). Elle se présente comme un temps d'automassage, agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires, les trigger points, en d'autres termes sur les zones douloureuses que vous pouvez ressentir (les fameux nœuds). Cette phase permet également de prendre conscience de son corps, des différentes parties et encouragera vos enfants à les explorer.

*Pour aller plus loin... Qu'est qu'un « trigger point » ?*

Une zone douloureuse ou « nœud » se trouvant dans le muscle ou son fascia. Ces nœuds peuvent être provoqués par des traumatismes, des mouvements répétitifs ou même des tensions psychologiques. Ils sont connus pour engendrer une réduction de la mobilité, des faiblesses musculaires (perte de force) et des douleurs.

## La formule magique du jour

Handroll : 8'  
Handbalance : 12'  
Cardiopower : 10'  
Handjoy : 10'  
Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

1' = 1 minute

1" = 1 seconde

4 = nombre de répétitions

4 x 1' = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute

Description de l'exercice	Points de vigilance
<b>Au sol :</b>	
1) Placez la balle : - sous le mollet, - sous l'ischio jambier, - sous la fesse.	
2) Positionnez votre appui opposé sur le talon (repère visuel simple : au niveau du milieu de la jambe que l'on masse).	- Éviter hyperflexion du genou (appui sur le talon au niveau du milieu du mollet de la jambe en court de massage)
3) Soulevez votre corps à l'aide de vos bras (alternative : faire glisser ses fesses au sol pour réduire la contrainte sur les épaules et les poignets).	- Engager les abdos
4) Effectuez des rotations avec la pointe du pied afin de masser les différentes zones du groupe musculaire ciblé (intérieur, face, extérieur).	
5) Réalisez une dizaine d'allers-retours sur l'ensemble des zones.	
<b>Debout :</b>	
1) Placez la balle au niveau des lombaires (à droite ou à gauche de la colonne vertébrale).	
2) Écarter ses appuis largeur de bassin / épaules.	
3) Réalisez des flexions de jambe (petits squats) pour masser la zone ciblée (environ 10 cm).	- Vérifier que, pendant les flexions, les genoux ne dépassent pas les pointes de pieds (avancer ses pieds en fonction)
4) Arrivé aux épaules et à la nuque, fixer le bassin et travailler sur la rotation du buste.	- Se grandir, regarder loin devant soi
5) Réaliser une dizaine d'allers-retours sur l'ensemble des zones.	

La partie « handbalance » est conçue comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive, à solliciter la coordination gestuelle et à renforcer les muscles profonds.

Les différents exercices jouent sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante.

Matériel utilisé : swissball / ballon

Objectifs : amélioration et maintien de la coordination motrice, équilibre et prévention des chutes, renforcement musculaire

## La formule magique du jour

Handroll : 8'  
Handbalance : 12'  
Cardiopower : 10'  
Handjoy : 10'  
Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

1' = 1 minute

1" = 1 seconde

4 = nombre de répétitions

4 x 1' = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute

Description de l'exercice	Points de vigilance
<b>PROPRIOCEPTION ET ÉQUILIBRE UNIPODAL (6')</b>	
<b>1.1) Équilibre unipodal simple :</b> - en cercle, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) avec mouvements libres des bras	- Changer régulièrement d'appuis - Engager les abdos
<b>1.2) Équilibre unipodal avec swissball :</b> - en cercle, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) avec mouvements libres des bras - intégrer le swissball ou un ballon - se faire des passes en lançant le swissball avec la semelle de sa chaussure - réceptionner le swissball en le bloquant avec la semelle de sa chaussure avant de le renvoyer à un autre partenaire	
<b>1.3) Équilibre unipodal avec swissball et ballon 1 :</b> - en cercle, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) avec mouvements libres des bras - continuer à se faire des passes en lançant le swissball avec la semelle de sa chaussure - réceptionner le swissball en le bloquant avec la semelle de sa chaussure avant de le renvoyer à un autre partenaire - avec le ballon 1 se faire des passes à rebonds	- Ne pas lever le pied très haut - Engager les abdos - Gérer le déséquilibre en maîtrisant sa balle - Prendre son temps - Changer d'appui régulièrement
<b>1.4) Équilibre unipodal avec swissball, ballon 1 et ballon 2 :</b> - en cercle, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) avec mouvements libres des bras - continuer à se faire des passes en lançant le swissball avec la semelle de sa chaussure - réceptionner le swissball en le bloquant avec la semelle de sa chaussure avant de le renvoyer à un autre partenaire - continuer à se faire des passes à rebonds avec le ballon 1 - avec le ballon 2 se faire des passes directes dans les mains	
<b>1.5) Équilibre unipodal avec swissball, ballon 1 et ballon 2 :</b> - en cercle, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) avec mouvements libres des bras - continuer à se faire des passes en lançant le swissball avec la semelle de sa chaussure - réceptionner le swissball en le bloquant avec la semelle de sa chaussure avant de le renvoyer à un autre partenaire - continuer à se faire des passes à rebonds avec le ballon 1 et à la réception du ballon je le fais tourner autour de ma tête avant de faire la passe - avec le ballon 2 se faire des passes directes dans les mains et à la réception du ballon je le fais tourner sous ma jambe relevée avant de faire la passe	- Ne pas sautiller - Engager les abdos - Gérer le déséquilibre en maîtrisant sa balle - Prendre son temps - Changer d'appui régulièrement

La partie « handbalance » est conçue comme une succession de « petits jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive, à solliciter la coordination gestuelle et à renforcer les muscles profonds.

Les différents exercices jouent sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante.

## La formule magique du jour

Handroll : 8'  
Handbalance : 12'  
Cardiopower : 10'  
Handjoy : 10'  
Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

1' = 1 minute

1" = 1 seconde

4 = nombre de répétitions

4 x 1' = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute

Description de l'exercice - suite	Points de vigilance - suite
<b>PROPRIOCEPTION ET ÉQUILIBRE UNIPODAL - SUITE</b>	
<p><b>1.6) Travail d'équilibre en duo avec 1 ballon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- déplacement libre avec mon partenaire de jeu en armoire avec le porteur de balle</li> <li>- Exercice 1 : à la réception du ballon, je me mets en équilibre talon/pointe pendant 2"</li> <li>- Exercice 2 : à la réception du ballon, je me mets en équilibre talon/pointe pendant 2" et je fais tourner son ballon autour de ma cuisse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bien se stabiliser avant de repartir</li> <li>- Penser à changer sa motricité</li> <li>- Lever la tête</li> <li>- Attention aux passes longues qui sont contraignantes</li> </ul>
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE (2')</b>	
<p><b>Jeu de la tomate :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- faire un cercle</li> <li>- se positionner en planche sur les mains bras tendus (garder le dos droit en essayant d'aligner le bassin et les épaules)</li> <li>- un ballon en jeu</li> <li>- les bras font offices de buts, le ballon ne doit pas entrer dans mes buts</li> <li>- s'il y a but, je perds un appui, je reste 2" en appui puis je me lève et je fais le tour du cercle pour regagner mon appui</li> <li>- option 1 : poser un genou au sol</li> <li>- option 2 : poser les 2 genoux au sol</li> <li>- partie en 5 points</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas cambrer</li> </ul>
<b>SITUATION TRANSFERT : se préparer au niveau cardiaque à passer à la phase suivante (1.20')</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- faire le grimpeur (20")</li> <li>- montées de genoux (20")</li> <li>- jumping jack (20")</li> <li>- réflexion / extension et je tape dans les mains de mon partenaire (20")</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Ventiler</li> <li>- Gérer son rythme en fonction de ses compétences et sensations (ralentir en décortiquant les mouvements)</li> </ul>

La partie « cardiopower » est conçue comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté aux publics et combinant, sur des séquences de 4', différents exercices d'intensité élevée (20"), couplés à des périodes de récupération (10") à répéter 8 fois (méthode tabata).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent :

- d'améliorer efficacement vos capacités cardiovasculaires,
- de brûler de nombreuses calories
- de diminuer le risque de diabète

La durée et l'intensité doivent cependant être adaptées à votre niveau (condition du moment, adapté aux enfants...).

## La formule magique du jour

Handroll : 8'  
 Handbalance : 12'  
 Cardiopower : 10'  
 Handjoy : 10'  
 Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

1' = 1 minute

1" = 1 seconde

4 = nombre de répétitions

4 x 1' = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute

**Matériel utilisé :** 5 swissball, 1 ballon souple, 2 cordes à sauter, 2 plots rouge et 1 plot rouge

**Objectifs :** entretien fonction cardiaque et réseau sanguin, lutter contre les facteurs de risque (obésité, prise de poids), lutter contre le déconditionnement musculaire

Description de l'exercice	Points de vigilance
<b>SÉRIE 1 - PAR 2 JOUEURS</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joueur 1 : porteur du swissball au niveau de la poitrine + tipping jambes fléchies le plus rapidement possible.</li> <li>- Joueur 2 : dynamique sur ses appuis + boxer à deux mains le plus rapidement possible.</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder dos droit</li> <li>- Rebonds sur la pointe des pieds</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer l'intensité</li> <li>- Ventiler</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Idem que précédemment mais en inversant les rôles.</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Planche inversée sur les mains et les pieds + checks avec les pieds.</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Monter le bassin vers le haut</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer l'intensité</li> <li>- Ventiler</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Joueur 1 : Gainage sur les coudes + non porteur de balle annonce à son partenaire la zone qu'il doit toucher avec le ballon en main (tête, épaule, dos...).</li> <li>- Joueur 2 : Gainage sur les coudes + porteur de balle doit tendre le bras pour toucher la zone annoncée par son partenaire.</li> <li>- Alternier les rôles à chaque fois</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Positionner les coudes sous les épaules</li> <li>- Ne pas cambrer le dos</li> <li>- Poser les genoux au sol pour réduire la difficulté</li> <li>- Gérer l'intensité</li> <li>- Ventiler</li> </ul>
<b>PAUSE 2 MINUTES</b>	

La partie « cardiopower » est conçue comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté aux publics et combinant, sur des séquences de 4', différents exercices d'intensité élevée (20''), couplés à des périodes de récupération (10'') à répéter 8 fois (méthode tabata).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent :

- d'améliorer efficacement vos capacités cardiovasculaires,
- de brûler de nombreuses calories
- de diminuer le risque de diabète

La durée et l'intensité doivent cependant être adaptées à votre niveau (condition du moment, adapté aux enfants...).

## La formule magique du jour

Handroll : 8'  
 Handbalance : 12'  
 Cardiopower : 10'  
 Handjoy : 10'  
 Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

- 1' = 1 minute
- 1'' = 1 seconde
- 4 = nombre de répétitions
- 4 x 1' = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute

Description de l'exercice - suite	Points de vigilance - suite
<b>ATELIER N° 1 : AVEC SWISSBALL (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- Joueur 1 : poser les 2 mains sur le swissball + réaliser un mouvement de ciseaux avec les pieds.	- Garder dos droit - Engager les abdos - Gérer l'intensité - Ventiler
- Joueur 2 : allongé au sol avec les pieds et les mollets sur le swissball + tendre les bras vers le haut et effectuer des mouvements verticaux (essayer de garder les épaules relevées du sol).	- Garder les lombaires plaqués au sol - Souffler en effectuant le mouvement vers le haut - Ne pas chercher une grande amplitude mais une contraction abdominale continue
<b>ATELIER N° 2 : AVEC 2 CORDES À SAUTER (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- Corde à sauter ou air corde à sauter.	- Sauter sur la pointe des pieds - Garder dos droit - Gérer l'intensité - Ventiler
<b>ATELIER N° 3 : AVEC 1 SWISSBALL + 2 PLOTS ROUGES + 1 PLOT BLEU (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- Lancer le swissball à deux mains au-dessus de la tête au niveau du plot bleu central + aller toucher le plot rouge en déplacement latéral. - Collaboration entre les 2 partenaires pour garder un rythme régulier.	Ne pas creuser le dos pour effectuer le lancé - Prendre des appuis au sol bien stable - Engager les abdos - Souffler en lançant le swissball - Gérer l'intensité - Ventiler
<b>ATELIER N° 4 : AVEC 2 SWISSBALL + 1 BALLON (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- Assis sur son swissball + se faire des passes. - Option 1 = 1 appui au sol à plat. - Option 2 = 1 appui au sol sur le talon. - Option 3 = 0 appui au sol	- Trouver son centre de gravité sur le swissball - Engager les abdos - Gérer l'intensité - Ventiler <b>ATTENTION À LA CHUTE : PRIVILÉGIER UNE ASSISE SUR L'AVANT DU SWISSBALL POUR PLUS DE SÉCURITÉ</b>

La partie « cardiopower » est conçue comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté aux publics et combinant, sur des séquences de 4', différents exercices d'intensité élevée (20''), couplés à des périodes de récupération (10'') à répéter 8 fois (méthode tabata).

Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent :

- d'améliorer efficacement vos capacités cardiovasculaires,
- de brûler de nombreuses calories
- de diminuer le risque de diabète

La durée et l'intensité doivent cependant être adaptées à votre niveau (condition du moment, adapté aux enfants...).

## La formule magique du jour

Handroll : 8'  
 Handbalance : 12'  
 Cardiopower : 10'  
 Handjoy : 10'  
 Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

1' = 1 minute

1'' = 1 seconde

4 = nombre de répétitions

4 x 1' = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute

**Matériel utilisé :** 1 swissball par personne (ou 1 ballon par personne) + 2 couleurs de chasuble + 1 streetball (ou 1 ballon souple) + 2 cages minihand + 2 zones de but

### Description de l'exercice

<b>ORGANISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 équipes</li> <li>- 1 gardien dans chaque équipe</li> <li>- 1 terrain de minihand ou de hand à 4.</li> </ul>
<b>RÈGLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps de jeu : 10 minutes</li> <li>- Tous les joueurs doivent constamment faire rebondir leur swissball <b>MÊME LE GARDIEN DE BUT</b></li> <li>- Déplacement libre avec ou sans le ballon de jeu</li> <li>- Zone handball et sortie handball</li> <li>- Remise en jeu du gardien de but</li> <li>- Règle des 3 secondes</li> </ul>
<b>ATTAQUANT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il peut se déplacer autant qu'il le souhaite en faisant rebondir son swissball avec ou sans le ballon de jeu</li> <li>- si le porteur de ballon de jeu est touché par un adversaire = <b>il ne peut plus se déplacer</b>, il peut alors :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• passer</li> <li>• tirer</li> </ul> </li> </ul>
<b>DÉFENSEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il doit toujours faire rebondir son swissball</li> <li>- Il a plusieurs options pour s'opposer à l'attaquant :                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• toucher le porteur de ball</li> <li>• intercepter une passe</li> <li>• contrer un tir</li> </ul> </li> </ul>

La partie « cooldown » est la phase finale de la séance.

Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, le massage (Handroll) et/ou la relaxation de l'organisme, qui aura été soumis à un stress physique durant la séance de handfit.

C'est un rituel convivial, en famille, où il est permis d'échanger sur son ressenti, d'accueillir les sensations de la séance et de se projeter dans la prochaine séance.

Matériel utilisé : tapis

Objectifs : retour au calme après l'effort

Description de l'exercice	Points de vigilance
<p><b>Option 1 : Automassage handroll (phase n° 1)</b>            Une plume remonte des pieds à la tête, chaque groupe musculaire qu'elle croise doit provoquer son relâchement (couvrir la plus grande surface possible au sol).</p>	
<p><b>Option 2 : Relaxation guidée</b>            Relâcher chaque groupe musculaire progressivement (couvrir la plus grande surface possible au sol).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagner son rythme cardiaque à diminuer par la respiration en gonflant le ventre à l'inspiration et en vidant les poumons à l'expiration.</li> <li>- Fermer les yeux et se concentrer uniquement sur soi.</li> </ul>

## La formule magique du jour

Handroll : 8'

Handbalance : 12'

Cardiopower : 10'

Handjoy : 10'

Cooldown : 5'

Abréviations très utiles :

**1'** = 1 minute

**1"** = 1 seconde

**4** = nombre de répétitions

**4 x 1'** = réaliser 4 fois l'exercice durant 1 minute