

**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 #3

**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 #3

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

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>	
<p><b>1.1) Mobilité bas du corps avec un swissball :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- contre un mur, placer le swissball contre les lombaires et le mur,</li> <li>- placer ses appuis largeur d'épaules</li> <li>- descendre lentement en squat profond en contrôlant sa vitesse, son amplitude et sa posture</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garder les genoux dans l'axe des pointes de pieds</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Garder le dos droit</li> <li>- Regarder loin devant soi</li> </ul>
<p><b>1.2) Équilibre unipodal avec ajout d'un swissball par 2 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- côte à côte, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) en se faisant des passes de rugby latérales</li> <li>- se faire des passes en fléchissant sa jambe d'appui</li> <li>- changer d'appui régulièrement</li> <li>- changer le côté de la passe régulièrement</li> <li>- varier la hauteur des passes</li> <li>- appuyer ses passes pour faire perdre l'équilibre à son partenaire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lever le pied très haut</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer le déséquilibre en maîtrisant sa balle</li> <li>- Prendre son temps</li> <li>- Changer d'appui régulièrement</li> </ul>
<p><b>1.3) Équilibre unipodal avec ajout d'un swissball et d'un ballon :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- en cercle, tenir en équilibre sur 1 pied (appui unipodal) avec mouvements libres des bras</li> <li>- continuer à se faire des passes en lançant le swissball avec la semelle de sa chaussure</li> <li>- réceptionner le swissball en le bloquant avec la semelle de sa chaussure avant de le renvoyer à un autre partenaire</li> <li>- avec le ballon se faire des passes à rebonds</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lever le pied très haut</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer le déséquilibre en maîtrisant sa balle</li> <li>- Prendre son temps</li> <li>- Changer d'appui régulièrement</li> </ul>
<p><b>1.4) La croix en fente :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- réaliser une croix avec 4 plots</li> <li>- se déplacer vers chaque extrémité en passant par le centre à chaque fois</li> <li>- à chaque extrémité, réaliser une fente (avant, arrière, latéral)</li> <li>- continuer à se faire des passes en lançant l'objet (ballon, balle...)</li> <li>- annoncer à son partenaire le déplacement à réaliser.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le genou ne doit pas dépasser la pointe du pied d'appui sur les fentes</li> <li>- Garder le dos droit</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer le déséquilibre en maîtrisant sa balle</li> <li>- Prendre son temps</li> <li>- Monter progressivement en intensité pour préparer le corps à la phase cardio qui va suivre.</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 rouges 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
<p><b>SQUAT TOUCHE-FESSES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- placer le swissball contre le mur et le bloquer avec ses mollets</li> <li>- réaliser des squats jusqu'à ce que les fesses effleurent le swissball (ne pas s'asseoir, ni utiliser le rebond)</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis écart de hanches ou d'épaules</li> <li>- Garder les pieds bien à plat</li> <li>- Garder le dos droit</li> <li>- Veiller à ne pas avoir les genoux qui dépassent les pointes de pieds</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer l'intensité</li> <li>- Ventiler</li> <li>- Regarder loin devant soi</li> </ul>
<p><b>MICRO SQUATS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- placer le swissball contre le mur et le bloquer avec ses mollets</li> <li>- fesses en contact avec le swissball mais sans s'asseoir dessus</li> <li>- réaliser les plus micro squats possible (1 cm maximum) et le plus rapidement possible (en gardant les fesses en contact avec le swissball)</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	
<p><b>MICRO REBONDS OUVERTURE / FERMETURE D'APPUIS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- s'asseoir sur le swissball</li> <li>- utiliser le rebond en ouvrant et fermant ses appuis</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Appuis écart de hanches ou d'épaules</li> <li>- Garder les pieds bien à plat</li> <li>- Garder le dos droit</li> <li>- Engager les abdos</li> <li>- Gérer l'intensité</li> <li>- Ventiler</li> <li>- Regarder loin devant soi</li> </ul>
<p><b>CHAISE CONTRE UN MUR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jambes à 90° en posant son dos contre un mur</li> <li>- coller ses omoplates contre le mur</li> <li>- tenir le swissball contre soi / devant soi / au-dessus de soi</li> </ul> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	
<p><b>PAUSE 2 MINUTES</b></p>	

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 : CHAISE BRAS TENDUS + MONTÉES DE GENOUX (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- Joueur 1 : position chaise en gardant les bras tendus devant soi.	- Garder dos droit - Gérer l'intensité - Ventiler
- Joueur 2 : montées de genoux en touchant les mains de son partenaire.	- Garder dos droit - Engager les abdos - Gérer l'intensité
<b>ATELIER N° 2 : GAINAGE EN BALADE (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- Joueur 1 : gainage sur les coudes (possibilité de poser les genoux au sol si difficulté).	- Ne pas cambrer - Placer ses coudes sous ses épaules - Gérer l'intensité - Ventiler
- Joueur 2 : burpees + sauter par-dessus les jambes de son partenaire (enjambrer son partenaire pour réduire la difficulté, décortiquer le burpees une jambe après l'autre).	- Ne pas cambrer - Attention à ne pas chuter dans les jambes de son partenaire
<b>ATELIER N° 3 : SQUATS SYNCHRO (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- attraper les poignets de son partenaire en croisant les mains pour plus de sécurité - réaliser des squats en même temps	- Garder dos droit - Engager les abdos - Gérer l'intensité - Ventiler
<b>ATELIER N° 4 : JUMPING JACK + CLAQUE-MAIN (20'' de travail + 10'' de récupération)</b>	
- réaliser 3 jumping jack + sauter pour claquer ses mains en suspension - faire passer les mains par les poches pour avoir une grande amplitude de mouvement des bras.	- Attention : veuillez à avoir les genoux dans l'axe des pointes de pieds - Gérer l'intensité - Ventiler

**Matériel utilisé : 1 ballon + 2 couleurs de chasuble + 2 cages minihand + 2 zones de but**

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

<b>ORGANISATION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 équipes</li> <li>- 1 gardien dans chaque équipe</li> <li>- 1 terrain de hand à 4</li> </ul>
<b>RÈGLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Temps de jeu : 10 minutes</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>DÉFENSEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il a plusieurs options pour s'opposer à l'attaquant : <ul style="list-style-type: none"> <li>• être en face du porteur de balle pendant 3 secondes (épaules et bassin en face) et compter jusqu'à 3 à voix haute</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
<b>Relaxation guidée</b> Relâcher chaque groupe musculaire progressivement (couvrir la plus grande surface possible au sol).	<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