

**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 #1

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

**Durée :** 30'.

**Spécificités :** cette séance plus courte que traditionnellement (*il n'y aura pas de présentation de la phase Handjoy qui sera intégrée dans la prochaine séance*), vous permettra de découvrir le concept handfit. D'intensité faible et accessible, elle pourra se réaliser avec vos enfants en adaptant les exercices afin que cette séance vous permette de prendre du plaisir en bougeant ensemble. Elle sera ciblée sur l'ensemble du corps pour un effort réparti sur l'ensemble des chaînes musculaires.

# FICHE TECHNIQUE #1

## 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 : 1 x 7'

Handbalance : 1 x 10'

Cardiopower : 1 x 10'

Cooldown : 1 x 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.

## La formule magique du jour

Handroll : 1 x 7'  
 Handbalance : 1 x 10'  
 Cardiopower : 1 x 10'  
 Cooldown : 1 x 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 :** tapis ou coussin, 3 plots couleurs ou 3 chaussettes de couleurs différentes, 1 ballon

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

Description de l'exercice	Points de vigilance
<b>PROPRIOCEPTION ET ÉQUILIBRE</b>	
<p><b>1.1) Équilibre unipodal simple (2') :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenir en équilibre sur un pied (2 x [30" pied droit / 30" pied gauche])</li> <li>- utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas lever le pied très haut.</li> <li>- Déverrouiller l'articulation du genou en fléchissant légèrement la jambe.</li> <li>- Engager les abdos.</li> <li>- Réaliser les exercices en fonction de ses compétences et sensations : si on n'est pas à l'aise, commencer par stabiliser un exercice avant de passer au suivant.</li> <li>- Réaliser les exercices en se stabilisant avec un mur ou une chaise afin de prévenir la chute.</li> </ul>
<p><b>1.2) Équilibre unipodal avec déséquilibre (4') :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenir en équilibre sur un pied</li> <li>- utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté</li> <li>- réaliser des pressions latérales au niveau des épaules et le bassin pour augmenter l'intensité du travail (2 x [30" pied droit/ 30" pied gauche]).</li> <li>- se tenir face-à-face en poussant avec ses paumes de mains son partenaire et accentuer le travail de correction postural (2 x [30" pied droit / 30" pied gauche]).</li> </ul>	
<p><b>1.3) Équilibre unipodal avec échange de passes (2') :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenir en équilibre sur un pied (2 x [30" pied droit / 30" pied gauche])</li> <li>- utiliser un tapis ou un coussin sur le pied en appui pour augmenter la difficulté</li> <li>- échanger le ballon en variant les formes de passes.</li> </ul>	
<p><b>1.4) Défis équilibre (2') :</b> tenir le plus longtemps possible en équilibre en fermant les yeux.</p>	
<b>RENFORCEMENT MUSCULAIRE</b>	
<p><b>2.1) Planche sur les mains bras tendus (2') :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- positionner les mains à l'aplomb les épaules (2 x [30" gainage / 30" de repos])</li> <li>- garder le dos droit en essayant d'aligner le bassin et les épaules</li> <li>- option 1 : poser les genoux au sol</li> <li>- option 2 : alterner la pose du genou droit et du genou gauche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas creuser le dos.</li> <li>- Garder le visage orienté vers le sol.</li> <li>- Bien placer ses mains sous les épaules.</li> <li>- Travailler sur les coudes pour diminuer l'intensité.</li> </ul>
<p><b>2.2) Planche touche épaules (2') :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- idem exercice 2.1 + toucher alternativement l'épaule opposée (2 x [30" gainage / 30" de repos])</li> <li>- garder le bassin stable (ne pas pivoter).</li> </ul>	
<p><b>2.3) Défis 3 couleurs (1') :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- planche sur les mains bras tendus</li> <li>- à l'annonce d'une des 3 couleurs, toucher ou attraper le plus rapidement possible le plot</li> <li>- partie en 5 points.</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>- trotter sur place (20")</li> <li>- montées de genoux (20")</li> <li>- jumping jack (20")</li> <li>- pompes genoux au sol (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 : 1 x 7'

Handbalance : 1 x 10'

Cardiopower : 1 x 10'

Cooldown : 1 x 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 ballon

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</b>	
<p>Tipping + passes rapides.</p> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<p>Garder dos droit</p> <p>Rebonds sur la pointe des pieds</p> <p>Engager les abdos</p> <p>Gérer l'intensité</p> <p>Ventiler</p>
<p>Squats + passes en variants les formes.</p> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<p>Garder le dos droit</p> <p>Ce sont les fesses qui partent en arrière</p> <p>Garder les genoux alignés avec les pointes de pieds (pas de genou en X ou à l'extérieur)</p> <p>Genoux qui ne dépassent pas la pointe des pieds</p> <p>Gérer l'intensité</p> <p>Ventiler</p>
<p>Planche sur les mains bras tendus + faire rouler balle à son partenaire.</p> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<p>Ne pas creuser le dos</p> <p>Placer ses mains sous ses épaules</p> <p>Possibilité de poser les genoux au sol</p> <p>Gérer l'intensité</p> <p>Ventiler</p>
<p>Transfert de balle à 2 mains et à 2 pieds .</p> <p>(20" de travail + 10" de récupération)</p>	<p>Garder les lombaires plaquées au sol</p> <p>Poser les coudes au sol pour réduire la difficulté</p> <p>Gérer l'intensité</p> <p>Ventiler</p>
<b>PAUSE 2 MINUTES</b>	
<b>RÉPÉTITION DE LA SÉRIE 1</b>	

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>Relaxation guidée</b></p> <p>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>	<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 : 1 x 7'

Handbalance : 1 x 10'

Cardiopower : 1 x 10'

Cooldown : 1 x 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