



LIEU :

- ☐ salle de réunion
☐ gymnase
☐ extérieur

DATE :

HEURE :

DURÉE :

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

TRANCHES D'ÂGES :

- ☐ 30-59 ans
☐ 60 ans et +

TYPE DE PUBLIC :

- ☐ entreprise
☐ club
☐ autre :

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 :

matériel utilisé :

objectifs :

PHASE 2 HANDBALANCE

durée :

matériel utilisé :

objectifs :

description de l'exercice

points de vigilance



PHASE 3 CARDIOPOWER

durée :

matériel utilisé :

objectifs :

Série 1 — description des exercices

points de vigilance

Exercice 1

Exercice 2

Exercice 3

Exercice 4



PHASE 3 CARDIOPOWER

durée :
matériel utilisé :
objectifs :

Série 2 – description des exercices

points de vigilance

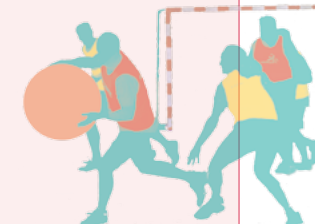
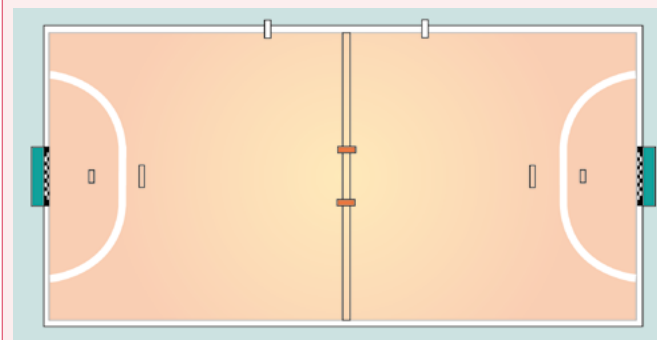
Exercice 1	
Exercice 2	
Exercice 3	
Exercice 4	

PHASE 4 HANDJOY

durée :
matériel utilisé :
objectifs :

description de l'exercice

variantes



PHASE 5 COOLDOWN

durée :
matériel utilisé :

description :
.....
.....



Bilan de la séance :
.....

Conseils :

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5