Sport Santé Orléans
sur ordonnance

HAND FIT

LIEU

Gymnase René Amarger
48 rue Basse d'Ingré

USO Handball

CRÉNEAU HORAIRE

Tous les **jeudis**

de **12h00 à 13h30**

« Hors vacances scolaires et jours fériés »

Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE
DU DISPOSITIF
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM
02 38 79 29 91
sport-sante@ville-orleans.fr

SPORT SANTÉ ORLÉANS TOUS À SPORT

PRÉSENTATION

La Fédération Française de Handball a créé le Handfit qui est la première offre de pratique « Plaisir – Santé – Bien-être » collective au service de la santé des individus qui se matérialise par la proposition d'une activité adaptée de maintien et/ou de remise en forme axée autour du handball

EXERCICES PROPOSÉS

(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES

La séance se divise généralement en 5 séquences complémentaires :

Handroll : Exercice utilisé en début de séance afin d'échauffer les articulations et de se préparer à l'effort mais également mobilisé en fin de séance afin de réduire la fatigue et les courbatures

Hand Balance : Succession de petits jeux collectifs avec ballons afin de solliciter la coordination gestuelle

CardioPower : Travail global adapté en fonction des capacités/aptitudes des pratiquants combinant sur des séquences de 4 minutes différents exercices d'intensité modérée/élevée à des phases de récupération.

Handjoy : Phase de jeu collectif qui se rapproche du handball et qui propose des situations jouées, variées et évolutives adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants

Cooldown : Phase finale de la séance qui privilégie des situations favorisant le retour au calme.

OBJECTIFS

(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)

- **Amélioration de la condition physique :** Amélioration ou maintien de la coordination motrice, entretien de la fonction cardiaque, lutter contre les facteurs de risque (prise de poids…), prévenir les risques liés à la sédentarité et lutter contre l'apparition de maladies chroniques, renforcement musculaire et développement de l'équilibre, lutte contre le vieillissement

- **Bien être mental et social :** Amélioration des capacités cognitives, sociabilisation