

# LES HANDBALLS

**Nouvelles mesures au 3 avril 2021**



**FFHANDBALL**

## moins de 18 ans

**EN SALLE**



Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la poursuite d'activités physiques individuelles (entretien, réathlétisation, préparation physique).

**PLEIN AIR**



### Pratique de tous les handballs :

- ▶ dans l'espace public : **limité à 6 personnes**
- ▶ dans un équipement sportif de plein air : **sans limitation de personnes si la pratique est encadrée**
- ▶ **encadrée** sous des formes adaptées
- ▶ dans la limite de **10 km autour du domicile** de chacun des pratiquants
- ▶ **sans contact**
- ▶ l'encadrant veille au **protocole sanitaire** (absence de contact, désinfection mains et ballons)
- ▶ fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 19h**



## plus de 18 ans

**EN SALLE**



Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la poursuite d'activités physiques individuelles (entretien, réathlétisation, préparation physique).

**PLEIN AIR**



### Pratique de tous les handballs :

- ▶ dans l'espace public : **limité à 6 personnes**
- ▶ dans un équipement sportif de plein air : **sans limitation de personnes si la pratique est encadrée**
- ▶ dans la limite de **10 km autour du domicile** de chacun des pratiquants
- ▶ **sans contact**
- ▶ l'encadrant veille au **protocole sanitaire** (absence de contact, désinfection mains et ballons)
- ▶ fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 19h**



## pour tous

**PRÉPARATION**

Pour diminuer le risque important de blessure après un arrêt de pratique sportive, utilisez le guide de préparation [Conseils aux jeunes joueuses et joueurs avant la reprise du Handball](#) basé sur des exercices à faire à la maison trois ou quatre fois par semaine, ainsi qu'un travail d'endurance en course à pied.