HANDFIT

FFHANDBALL

Une pratique plaisir bien-être et sport santé

DOSSIER DE PRESSE

2022

LE HANDFIT

Sommaire

Éditorial de Philippe BANA, président de la FFHandball 3

Le Handfit, c'est quoi ? 4

Le Handfit, c'est pour qui ? 5

Le Handfit, pourquoi ? 6

La séance de Handfit 8

Où pratiquer ? 10

Témoignages 11

Le Handfit en chiffres 13

Contacts 14

Éditorial

En tant que fédération sportive, nous nous devons de promouvoir la pratique du handball comme facteur de santé publique, enjeu sociétal essentiel pour toute la population, tous les âges et quel que soit l'état de forme. C'est pourquoi nous avons mis en place en 2016 une offre de pratique spécifique autour de la santé et du bien-être, le Handfit.

Le Handfit, accessible à tous, s'est largement développé en France et répond à deux attentes. D'une part, une pratique loisir et plaisir, tournée vers le bien-être où chacun peut venir faire une séance de sport pour se maintenir ou se remettre en forme ! Et ce, en groupe, dans une logique de convivialité et de partage.

D'autre part, le Handfit est reconnu depuis 2018 afin d'être prescrit par des professionnels de la santé. La FFHandball souhaite ainsi être reconnue comme un acteur du réseau sport santé et ouvrir ses clubs au plus grand nombre pour vivre une pratique adaptée à son état de santé physique et psychologique. L'ambition fédérale autour de l'accompagnement de la vie de nos licenciés qui peuvent être confrontés à une rupture sportive est également d'aller dans des lieux de vie où les patients sont soignés et peuvent pratiquer le Handfit.

C'est pourquoi nous mettons en place des formations pour des entraineurs et éducateurs et accompagnons également les prescripteurs que sont les médecins et professionnels de la santé pour intégrer le Handfit dans leur parcours de soin. Car il reste encore beaucoup de travail et conseils à faire auprès des prescripteurs ou encore des mutuelles.

Nous avons de plus en plus de clubs qui proposent cette pratique. Alors, lancez-vous dans cette aventure et tous au Handfit !

Philippe BANA
Président de la FFHandball

LE HANDFIT

C'est quoi ?

Le Handfit est une offre de pratique collective « **Plaisir Santé Bien-être** » appartenant à la FFHandball, soucieuse de la santé des pratiquants. Il prend en compte les préconisations de l'Organisation mondiale de la santé et le plan de Stratégie nationale Sport Santé du ministère chargé des sports.

Cette pratique du Handball mêlant renforcement musculaire, jeux collectifs, cardio, mobilité et stretching, permet de prévenir des risques liés à la sédentarité, lutter contre des pathologies chroniques ou encore des infections de longue durée. Les individus en recherche d'une expérience sportive adaptée ou d'amélioration de la forme vont découvrir une pratique complète, accompagnée d'une équipe spécialisée et certifiée selon les besoins de tous. Cette activité peut être proposée par un prescripteur *(médecin, kinésithérapeute)* dans un but de prévention, d'accompagnement dans un parcours de soin.

Le Handfit, qui se pratique en groupe, est conçu pour une accessibilité maximale au plus grand nombre et une intégration aisée dans l'emploi du temps des pratiquants sur la base de séances courtes de 45 minutes permettant la pratique dans des temps larges et des conditions souples *(milieu du travail, pause méridienne, au sortir du travail, en journée ou en soirée)* sans empiéter sur les autres temps de vie.

Le Handfit peut se pratiquer, avec un matériel minimum dont des ballons de handball, aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salle, qu'en extérieur.

LE HANDFIT

C'est pour qui ?

Pour toutes les populations et tous les âges

Le Handfit est destiné à :

- Des personnes en bonne santé souhaitant reprendre une activité physique ou maintenir leur bonne santé
- Des personnes souffrant d'affections de longue durée ou de maladies chroniques pour lesquelles l'activité physique est vivement recommandée.

Nathalie DELORD, chargée du développement de la FFHandball

« Nous pouvons retrouver des pratiquants dans le cadre de différentes préventions :

- **Primaires :** je maintiens ma bonne santé, je me remets à la pratique du handball via une activité adaptée.
- **Secondaires :** j'améliore ma santé qui a peut-être été malmenée (*problématique de santé, sédentarité, ...*).
- **Tertiaires :** je restaure ma santé car je suis en parcours de soin. Le Handfit intervient comme un accompagnement thérapeutique et est prescrit dans le cadre du sport sur ordonnance.

Les clubs formés sont capables d'accueillir des licenciés et non licenciés pour leur faire pratiquer du Handfit en toute sécurité. »

L'objectif est d'avoir un accompagnement sécurisé à des fins de santé, de bien-être.

Le Handfit se pratique en groupe, basé sur ces liens psycho-sociaux, interrelationnels, de partage, d'échanges et de convivialité. La recherche du plaisir est l'élément essentiel du Handfit donnant une constante dynamique de groupe.

Le Handfit est une pratique collective, inclusive au service de la santé de l'individu.

LE HANDFIT

Pourquoi ?

La FFHandball a créé le Handfit dans le cadre d'une pratique loisir mais également afin de répondre à un enjeu sociétal du sport santé.

La FFHandball s'est engagée dans la mise en œuvre d'un plan « Handball et santé » s'articulant autour de 3 axes :

1. Développer la pratique du handball comme facteur de santé publique
2. Promouvoir la pratique du Handball comme facteur de santé publique
3. Être reconnu comme acteur de santé publique

Le Handfit est une activité fédérale qui répond au besoin d'une pratique adaptée et accessible à tous. Dans sa fonction préventive, le Handfit participe à maintenir une santé optimale et dans sa fonction régénératrice, il concourt à accompagner les pratiquants dans leur parcours de soin et également à prévenir de possible aggravation ou récidive des maladies chroniques.

Sylvie PASCAL-LAGARRIGUE, vice-présidente de la FFHandball en charge de la performance sociale nous explique les objectifs :

« La fédération est en phase avec les attentes sociales de notre société et se doit d'évoluer avec elle. Le projet fédéral a un volet développement de la performance sociale proposant une offre de pratiques et de services renouvelée et inclusive. La pratique du Handfit s'inscrit justement parfaitement dans cette démarche et répond à une ouverture des offres de pratiques. Le Handfit vise un public qui s'engage dans une démarche nouvelle de pratique sportive ayant pour objectif le maintien, l'amélioration et la prévention de sa santé par le sport. »

LE HANDFIT

Pourquoi ?

Sylvie PASCAL-LAGARRIGUE, vice-présidente de la FFHandball en charge de la performance sociale

S'emparer de ce sujet de santé publique

« C'est la responsabilité sociale et notre mission de service public en tant qu'association nationale reconnue d'utilité publique de répondre par nos activités aux enjeux de notre société et en particulier de santé publique. Nous contribuons modestement à répondre aux préconisations de l'Organisation mondiale de la santé. De nombreuses enquêtes ou études montrent combien la pratique sportive est essentielle pour la santé des individus et qu'elle contribue à la recherche du bien-être *(physique et mental)* : le Handfit est une pratique construite autour de ces enjeux. »

Former des clubs et des professionnels de la santé

« Nos objectifs sont de répondre à de réels besoins de nos pratiquants qui recherchent une activité qui allient plaisir-santé et bien-être mais aussi d'accueillir dans nos structures de nouveaux pratiquants. Pour cela, nous nous engageons dans une démarche de formation des intervenants qui est essentielle en incitant les éducateurs à acquérir le diplôme coach Handfit. Parallèlement avec le développement et la labellisation des Maisons Sport Santé, il est très intéressant de nous associer avec ces structures et de créer de nouveaux partenariats afin de proposer la pratique du Handfit comme activité au service de la Santé en lien avec d'autres professionnels de santé. Nous travaillons afin de développer des ateliers sportifs adaptés et sécurisés, de renforcer la formation de nos éducateurs, d'informer sur les bienfaits de la pratique pour la santé. La fédération accompagne nos structures dans cette démarche de la construction de partenariats avec notamment les Maisons Sport Santé afin de proposer l'activité Handfit. »

La séance
DE HANDFIT

La séance de Handfit se décompose en **5 phases distinctes** permettant de rendre une séance complète, ajustée autour du handball. Cette pratique moderne et accessible est organisée autour d'une séance courte de **45 minutes**. L'encadrement de la séance du Handfit est géré par des animateurs formés, spécialisés en prévention tertiaire.

Le format de la séance se décompose en 5 phases complémentaires :

1. **Hand Roll** se présente comme un temps d'automassage qui agit sur l'ensemble des muscles du corps favorisant ainsi :
- L'échauffement musculaire et la préparation à l'effort,
- La réduction des tensions musculaires,
- La souplesse et un gain d'amplitude du mouvement,
- Une augmentation des performances.

Utilisé en phase de retour au calme *(Cooldown)*, Hand Roll permet de réduire la fatigue et les courbatures.

2. **Hand Balance** est un ensemble de « Jeux collectifs » avec ballons afin de stimuler la sensibilité proprioceptive et de solliciter la coordination gestuelle. Ainsi les différents exercices proposés permettant de mobiliser un ensemble d'articulations *(principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules)* favorisant :
- La prévention des chutes et des accidents de la vie,
- L'amélioration ou le maintien de la coordination motrice,
- Le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire.

La séance
DE HANDFIT

3. Cardiopower est conçu comme un entraînement de haute intensité ciblé selon le public et combinant des séquences de 4 minutes avec différents exercices d'intensité élevée *(durant 20 minutes)*, couplés à des périodes de récupération *(10 minutes)*. Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique et aérobie. Ce type de travail permet :

- D'entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence,
- De lutter contre les facteurs de risque *(prise de poids, troubles lipidiques)* et augmenter ainsi la probabilité de survie,
- De lutter contre le déconditionnement musculaire.

4. Handjoy propose des situations ludiques, variées, évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball agissant sur :

- La motricité et la coordination motrice,
- L'équilibre et le renforcement musculaire,
- La dépense énergétique,
- Le plaisir et le partage d'émotion,
- La mobilisation des capacités cognitives, la créativité.

5. Cooldown est la phase finale de la séance. Elle privilégie des situations favorisant le retour au calme, la récupération guidée, la relaxation de l'organisme, le massage *(Hand Roll)* qui aura été soumis à un stress physique, la surcompensation durant la séance de Handfit. Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur/coach, permettra dans un moment convivial de :

- Préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions,
- Prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale,
- Proposer aux pratiquants, le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.

LE HANDFIT

Où pratiquer ?

Dans les clubs de handball / associations sportives

Aujourd'hui, plusieurs clubs sont formés pour accueillir du public Handfit en ALD *(Affection de longue durée)*. De nombreux clubs vont également rentrer dans une démarche de formation.
Il est donc possible de pratiquer du Handfit facilement, encadrés par des animateurs Handfit certifiés par la FFHandball.

Site : **https://monclub.ffhandball.fr/**

Dans les maisons de santé et des structures sportives telles que les CDOS, les collectivités, les EHPAD

Les prescripteurs de santé peuvent proposer des structures autres que les associations et clubs sportifs. La FFHandball est notamment en lien avec le ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et des sports qui propose une application nommée **GOOVE** : il est possible de retrouver tous les réseaux de professionnels et de proposer à un plus grand nombre une offre de sport-santé.

Pass Handfit

Les pratiquants sont munis d'un **pass Handfit**, servant d'outil d'évaluation à l'animateur et / ou coach pour faire le point sur la séance, afin d'avoir une meilleure adaptabilité des exercices. Ce pass peut être amené chez le médecin du pratiquant pour contrôler ses progrès et réadapter l'activité en fonction de l'évolution de son état de santé.

LE HANDFIT

Témoignages

Sandrine BICKERT, médecin membre de la commission fédérale de la FFHandball

« J'ai travaillé sur la mise en place de la pratique du Handfit car il était important d'avoir un regard médical et je continue à le faire pour aider au niveau de la formation des encadrants. Nous avons suivi les recommandations du Ministère chargé des sports puis le CNOSF pour développer une pratique sport-santé qui permet à la fois la prévention des maladies cardio-vasculaires, de l'obésité et du vieillissement et aussi de contribuer au traitement des pathologies. Le Handfit combine un travail cardio, d'aérobie et renforcement musculaire et d'étirements. Le Handfit n'est pas dans la performance mais le plaisir. Nous avons différents niveaux d'encadrants car nous nous adaptons aussi en fonction des pathologies des pratiquants. Nous devons continuer à développer la formation aussi en informant les prescripteurs, sensibiliser les clubs pour qu'ils se forment. Cet objectif de santé publique est important et il faut arriver à offrir cette pratique au plus grand nombre d'autant plus que cette activité peut être proposée sur prescription médicale. »

Irfaan BURAHEE, coordinateur référent de la Maison Sport-Santé Créteil / Mont-Mesly

« Initialement, nous avons testé le Handfit auprès de certaines adhérentes de notre Maison sport-santé (MSS) afin d'essayer un sport collectif dans un objectif de santé et de bien-être. Toutes les participantes ont reconnu avoir ressenti du plaisir et bien-être durant la pratique et l'activité a répondu totalement aux attentes de notre public. En effet, le HandFit constitue une activité sport-santé avec plusieurs phases qui sont adaptées à l'état de santé du pratiquant. La pratique est encadrée et sécurisée par des personnes formées avec un contenu certifié par le CNOSF, et est à ce titre répertoriée dans le Médicosport-santé qui est un dictionnaire à visée médicale des disciplines sportives. En tant que MSS, une de nos missions est de répertorier les activités sport-santé à l'échelle locale pour pouvoir orienter les publics qui le souhaitent vers des activités de ce genre. Le Handfit a répondu à notre cahier des charges. Nous avons une convention afin de contribuer à la formation des futurs Coach Handfit : l'expérience des ressources humaines au sein de la MSS auprès des personnes sédentaires ou avec une affection de longue durée, nos protocoles d'accueil et d'accompagnement, constituent des savoir-faire qui peuvent contribuer à la formation de futurs entraîneurs salariés et bénévoles du sport-santé. Notre objectif principal est d'étendre nos activités sport-santé dont le Handfit et de contribuer à davantage en faire un levier de prévention et de santé publique. »

LE HANDFIT

Témoignages

Blandine DANCETTE, ancienne internationale, championne olympique 2021

« J'ai découvert le Handfit avec quelques joueuses de l'équipe de France grâce à un intervenant qui travaille dans des EHPAD ; c'était intéressant de voir comment était développée cette activité dérivée du handball avec les différentes phases proposées au sein de la séance. Il y a des exercices pour bouger, des étirements, des balles pour les massages, … C'est très bien conçu car c'est un sport adapté pour tous et on passe un bon moment en activant son corps. Je connais aussi des jeunes mamans qui pratiquent le Handfit pour se remettre en forme et dont leurs enfants pratiquent le BabyHand en même temps : certains clubs proposent les deux activités en simultané. J'ai refait des séances depuis et c'est vraiment bien car c'est tourné autour du bien-être de chacun. On peut faire beaucoup de choses pour le corps et la santé avec peu mais surtout les séances ont été très bien pensées et réfléchies. »

Laëtitia FIORI, chargée de développement à la Ligue Provence Alpes Côte d'Azur

« Je fais partie du groupe national qui a travaillé sur la création de la pratique et des cinq formateurs qui ont déployé la formation Coach Handfit. Nous avons sensibilisé très tôt nos clubs, formé des entraineurs et dirigeants. Rapidement, des entraineurs m'ont sollicitée pour des projets plus innovants afin de proposer la pratique pour des seniors et dans des EPHAD. L'offre a été et est formidablement bien accueillie par les établissements et les pensionnaires des maisons des retraite. Au sein de notre ligue, nous développons le Handfit pour des publics très divers car cette pratique a un potentiel tellement large. Par exemple, il se développe facilement en parallèle des séances BabyHand : les enfants font du BabyHand et les parents ou grands-parents du Handfit. Nous avons aussi deux clubs qui proposent une pratique dans les quartiers pour des femmes isolées ou encore un club et un Comité qui interviennent dans des maisons de retraite. La pratique en entreprise est aussi en cours de développement. Enfin, nous insistons aussi sur le Handfit sur prescription médicale et des partenariats avec les Maisons Sport Santé : les prescripteurs ne sont pas encore assez informés de l'existence de la pratique mais aussi des modalités de prescription de manière générale. Depuis que la formation Coach Handfit Sport Santé a été proposée en septembre 2021, nous avons des entraineurs et des clubs en PACA qui œuvrent dans ce sens. »

HANDFIT

LE HANDBALL

En chiffres

400 000
licenciés

2400
clubs affiliés
FFHANDBALL

2e
SPORT SCOLAIRE COLLECTIF

SPORT COLLECTIF LE PLUS TITRÉ !

LE HANDFIT

En chiffres

2016
NAISSANCE DE
LA PRATIQUE

2021
mise en place de formations supplémentaires **COACH HANDFIT SPORT SANTÉ**

3000
licenciés

5 **disciplines** proposées en **45 minutes**

Où trouver
UN CLUB ?

https://monclub.ffhandball.fr/

Contacts

FFHandball
1 rue Daniel Costantini
94046 CRETEIL Cédex
n.delord@ffhandball.net
www.ffhandball.fr

Contacts presse

Agence NC médias
Nadège COULET
n.coulet.ext@ffhandball.net
06 09 11 31 37

Direction de la communication FFHandball
Aurélie HARROUET
a.harrouet@ffhandball.net
06 23 53 75 76

PARTENAIRES MAJEURS

CAISSE D'EPARGNE

adidas

LIDL

PARTENAIRES OFFICIELS

Butagaz
GAZ & ÉLECTRICITÉ

FDJ

Préfon

FOURNISSEURS OFFICIELS

ACADOMIA

BASILIC&CO
Pizza de terroir

La Boulangère

Eden Park
PARIS

FRANCECARS
Louez la liberté !

Gerflor

hummel

kinder
Joy of moving

molten
For the real game

LA POSTE

Profils
SYSTEMES

RATP GROUP

WELEDA
Depuis 1921

MÉDIAS OFFICIELS

france bleu

franceinfo: