

LES PHASES HANDFIT

- PHASE 1 : HANDROLL
= TEMPS D'AUTOMASSAGE

-> favorise l'échauffement musculaire

-> préparation à l'effort

+ Réduction de la fatigue
+ Relâchement musculaire

+ Augmentation des performances
+ Gain de souplesse et d'amplitude



LES PHASES HANDFIT

- PHASE 2 : HANDBALANCE
= SUCCESSION DE PETITS JEUX AVEC BALLONS

-> stimule la sensibilité proprioceptive
-> travaille la coordination, la motricité

- + Prévention des chutes
- + Amélioration de la coordination motrice
- + Renforcement du système neuromusculaire



LES PHASES HANDFIT

- PHASE 3 : CARDIO POWER
= PHASE D'INTENSITE LA PLUS FORTE

- + Entretien de la fonction cardiaque
- + Freine la prise de poids
- + Lutte contre le déconditionnement musculaire



LES PHASES HANDFIT

- PHASE 4 : HANDJOY
= PHASE LUDIQUE DE SITUATIONS DE JEU
- + Développe la motricité et l'équilibre
- + Renforcement musculaire
- + Mobilisation des capacités cognitives
- + Renforcement de la cohésion de groupe



INSTITUT
FORMATION
EMPLOI
LIGUE
GRAND EST



LES PHASES HANDFIT

- PHASE 5 : COOL DOWN

= RETOUR AU CALME

= RELAXATION PAR LE MASSAGE

-> permet de préparer la séance suivante

+ relaxation et lutte contre le stress

+ moment de partage

+ conseils pour la santé et l'hygiène de vie

