

ENFANCE JEUNESSE

Les Objectifs

Chez les enfants et les adolescents, l'activité physique apporte des bénéfices au regard des résultats sanitaires suivants :

- **Réduire le temps passé** devant les **écrans** et leur **sédentarité**
- **Prévenir des maladies chroniques**
- **Améliorer leur condition physique**
- **Améliorer leur cognition** (moins de risque de faire des dépressions, meilleure qualité du sommeil, plus de chance de sociabilisation)

Plus un enfant fait du **sport tôt et régulièrement**, plus il y a de chances qu'il **continue à faire de l'activité physique régulièrement en grandissant**.

Les préconisations : Au moins 60 minutes d'activité physique modéré à intense par jour. Donc 30min à l'école et 30min en dehors. Pratiquer au moins 3 fois par semaine une activité aérobie intense.

Offres de Pratique



Dispositifs



Formations

• Animer les pratiques éducatives

Animer la pratique Babyhand et 1er Pas

Animer la pratique Hand à 4 et Mini Hand

Agir dans les différents milieux socio-éducatifs et sociétaux

Certificat "Animer les pratiques éducatives"

• Beach hand

• Autres formations

Formation MOOC - Promotion de la santé au sein des clubs sportifs

Liens utiles

- Préconisations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) - Enfants, adolescents
- Les kits offres pratiques

Les Outils

- Conventions
- Projets Pédagogiques
- Passport Hand Vivez Bougez

INSTITUT
FORMATION
EMPLOI
LIGUE
OCCITANIE



Contacts

Hamid FATHI

6100000.hfathi@ffhandball.net

Sébastien DREVET

6100000.sdrevet@ffhandball.net