



La Ligue Occitanie de Handball s'est engagée dans le cadre de son plan Sport Santé «Hand Vivez Bougez» et autour de la pratique Handfit à devenir un acteur social, santé de proximité via ses clubs et pour tous publics.

La pratique Fédérale HANDFIT sera l'outil permettant de répondre aux préconisations de l'OMS sur le public «Séniors» et du plan national de prévention par l'activité physique du plan national nutrition santé 2019 2023

LA RÉPONSE À DES BESOINS PSYCHO-SOCIAUX

Le handfit est une activité physique ludique qui se pratique en groupe. Elle permet d'améliorer le bien-être ainsi que la santé mentale des pratiquant·e·s dans une optique de partage, d'échange et de convivialité. La recherche du plaisir dans une constante de groupe dynamique de groupe est un élément essentiel du Handfit. Cette activité physique étant une pratique collective, la notion de coopération y est importante, elle permet donc de tisser de nouveaux liens sociaux avec les autres pratiquant·e·s.

En ce sens, le Handfit est une pratique collective au service de la santé de l'individu·e

LA RÉPONSE À DES BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Le handfit contribue à limiter la fatigue, la perte d'autonomie via des exercices de mobilité articulaire, prévenir des chutes grâce à des exercices de proprioception et d'équilibre, mais aussi à maintenir les capacités physiques et cognitives du·de la pratiquant·e par des jeux ludiques.



LE HANDFIT : UN NOUVEAU CONCEPT DÉDIÉ À VOTRE ÉTABLISSEMENT !

Il permet d'aménager et d'encadrer la pratique du sport au sein même de vos locaux comme en extérieur ou dans les complexes sportifs alentours, et s'adapte parfaitement au rythme de vie de la structure. Les séances peuvent être mises en place en matinée comme dans l'après-midi.

UN DÉCOUPAGE DE SÉANCE IDÉAL POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DES SÉNIORS



AU NIVEAU INDIVIDUEL

L'intervenant·e handfit prendra en compte la condition physique du·de la pratiquant·e et son état de santé afin d'adapter individuellement la séance au capacité physique de l'individu·e. Cette individualisation permettra une évolution de chacun à son rythme. Les progrès pourront être perçus grâce à une évaluation pré et post intervention.

AU NIVEAU SOCIAL

Un développement des lien psycho-sociaux sera accru entre les pratiquant·e·s grâce à un temps d'accueil ainsi qu'à un temps d'échange. Cela permet de remettre du lien entre les individu·e·s et le monde extérieur via les potentiels prestation qui pourront être mises en place (diététicienne, aide au numérique...).

AU NIVEAU ENVIRONNEMENTAL

La pratique du handfit permettra d'installer une nouvelle dynamique au sein de l'environnement de votre établissement. Le·la coach handfit apportera un nouveau souffle, grâce à des outils innovants ainsi que des jeux ludiques, qui participeront à la réintégration du senior dans la société.





UNE PRATIQUE MODERNE ET ACCESSIBLE

Séance courte (45') et adaptée à tous les lieux :
salle, extérieur, gymnase,...

UNE PRATIQUE INNOVANTE

Plusieurs types de ballons de handball; matériel
minimal Handroll : massage profond qui entraîne
un relâchement musculaire idéal pour réduire les
tensions musculaires

UNE PRATIQUE ACCOMPAGNÉE

Le·la coach, formé·e à l'accompagnement des
pratiquants et des différents publics. Il·elle
permettra à vos résident·e·s de pratiquer une
activité physique en toute sécurité grâce à ses
connaissances sur le public.

La pratique d'activités physiques pour les seniors
est un des meilleurs moyens de lutter contre la
dépendance et la perte d'autonomie.

INFORMATIONS ET TARIFS



C'est un concept global permettant à l'individu d'engager,
en sécurité, une démarche personnelle de maintien,
d'amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée
par un encadrement spécialisé et certifié.
En ce sens, le handfit se positionne comme une nouvelle
pratique sportive «plaisir - santé - bien être» dans une
logique d'entraînement fonctionnel et de santé.

SPORT SANTÉ SENIORS