



La Fédération française de handball s'est engagée dans la construction et la proposition d'une offre de pratique handball soucieuse de la santé des pratiquants. Le Handfit est, de ce fait, une offre de pratique « Plaisir · Santé · Bien-être » qui constitue une étape importante de cet engagement et la prise en compte des préconisations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), du Plan national de prévention par l'activité physique ou sportive et du Plan national nutrition santé 2011-2015.

## ■ LA RÉPONSE À DES BESOINS PSYCHO-SOCIAUX

Le Handfit propose avant tout une logique d'activité à dominante psycho-sociale où l'on vient pratiquer une activité physique, en groupe, avec le souhait de son bien-être, de sa santé mais dans une optique interrelationnelle de partage, d'échanges et de convivialité. La recherche du plaisir dans une constante dynamique de groupe est un élément essentiel du Handfit.

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

## ■ LA RÉPONSE À DES BESOINS PHYSIOLOGIQUES

Le Handfit contribue à limiter la fatigue, l'absentéisme au travail, à lutter contre le stress, mais aussi à renforcer les liens psycho-sociaux entre salariés en créant une team soudée qui sera en capacité de mieux faire face aux exigences du milieu de l'entreprise et donc d'accroître leur productivité au travail.



## LE HANDFIT : UN NOUVEAU CONCEPT DÉDIÉ À VOTRE ENTREPRISE !

Il permet d'aménager et d'encadrer la pratique du sport au sein même de vos locaux comme en extérieur, et s'adapte parfaitement au rythme de vie de l'entreprise : séance avant la journée de travail, après la journée de travail, pendant la pause méridienne ou encore durant un temps de travail dédié si l'entreprise l'envisage. Le Handfit lève ainsi les principales barrières à la pratique d'une activité au sein de l'entreprise : l'**INFRASTRUCTURE** et l'**EMPLOI DU TEMPS**.

## ■ ■ ■ ■ ■ UN DÉCOUPAGE DE SÉANCE IDÉAL POUR RÉPONDRE AUX BESOINS DES SALARIÉS

### 1. HANDROLL

Exercice d'automassage permettant la réduction de la fatigue, des courbatures, des nœuds (spasme musculaire)



### 2. HANDBALANCE

Stimulation de la sensibilité proprioceptive (prévention des chutes) et sollicitation de la coordination gestuelle



### 3. CARDIPOWER

Travail global pour entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin ; lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) ; maintenir une densité musculaire optimale

### 5. COOLDOWN

Phase de retour au calme, de récupération guidée, de relaxation de l'organisme, handroll

### 4. HANDJOY

Situations de jeu de handball, variées, évolutives, adaptées et aménagées à tous les niveaux. Cette phase favorise le renforcement des liens entre les salariés (quel que soit le niveau socio-professionnel : managers, salariés, cadres...), développant ainsi des conditions positives de travail par la suite (convivialité, partage, respect)



Ainsi le Handfit mettra en exergue plusieurs niveaux d'amélioration pour vos salariés et donc pour votre entreprise.

#### ■ AU NIVEAU INDIVIDUEL

Une prise en compte de la condition physique du salarié et de son état de santé, ses caractéristiques démographiques, son niveau de pratique physique et son « attitude sportive ».

#### ■ AU NIVEAU SOCIAL

Un développement des liens psycho-sociaux entre les membres de l'entreprise sera accru et ainsi profitable au travail en équipe, méthode aujourd'hui très répandue dans le milieu de l'entreprise. Les collaborateurs seront ainsi « baignés » dans le même univers sportif, ce qui amènera une décontextualisation des rôles et statuts de chacun au service d'un projet sportif commun. Une culture « sportive » de l'entreprise pourra naître.

#### ■ AU NIVEAU MANAGÉRIAL

L'image de votre entreprise sera associée à des valeurs positives, comme étant une entreprise dynamique, conviviale, encourageant le dépassement de soi et valorisant ses salariés. Cet engagement en faveur d'une politique sportive sera apprécié par vos collaborateurs soucieux de leur santé et de leur bien-être.

#### ■ AU NIVEAU ENVIRONNEMENTAL

La pratique du handfit permettra de faire entrer de nouveaux acteurs dans votre environnement professionnel. Le coach handfit apportera un nouveau souffle dans votre dynamique d'entreprise en proposant à vos salariés de prendre du temps pour se préoccuper de leur santé.



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.



### UNE PRATIQUE MODERNE & 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 coach handfit, formé à l'accompagnement des pratiquants, est également spécialisé en hygiène de vie, nutrition et prévention des conduites à risque.

« La pratique régulière d'activités physiques dans l'entreprise est en plein essor. Loin d'être une mode, elle répond à des enjeux économiques, sanitaires et sociaux importants. »

GUIDE PRATIQUE DU SPORT EN ENTREPRISE

## INFORMATIONS ET TARIFS



# SPORT EN ENTREPRISE

SPORT  
EN ENTREPRISE

