

Séance de handfit



**LIGUE
GRAND EST**
FFHANDBALL



INSTITUT
FORMATION
EMPLOI
LIGUE
GRAND EST



SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + temps convivial entre les participants.

CONSIGNES

Automassage avec un ballon picot sur le haut du corps et sur les jambes.

MATERIEL

Ballons picot et tapis.

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos quand les participants se massent les jambes.

HandBalance

OBJECTIFS

Equilibre, coordination, réflexe

MATERIEL

Fitball, ballon de baudruche, ballon peau d'éléphant, cocotte, plots

CONSIGNES

1. Par 2 avec un fitball chacun et un ballon de baudruche. Lancer le ballon de baudruche en l'air, aller toucher le fitball et revenir avant que le ballon soit tomber au sol.
2. En cercle, se faire des passes avec le fitball au pied + ballon peau d'éléphant.
3. Par 2, mettre deux cocottes deux couleurs entre les deux. Au signal attraper la cocotte indiquée.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

1. Ajouter plusieurs ballons de baudruche.
2. Ajouter un autre ballon.
3. Participants se mettent en mouvement

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail 10' de recup

1. Par deux, allongé sur le dos, les épaules relevées, les pieds des 2 participants se touchent. Pédaler.
2. Gainage par 2 sur le fitball.
3. Par 2, un au sol qui attrape les chevilles de l'autre et le deuxième fait des squats pendant que le premier relève ses jambes.
4. IDEM en inversant.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration, position du dos, alignements épaule / hanche / pied, talon au sol pour le squat et genoux.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire + augmentation rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail et 10' de recup

1. A deux, une main sur le fitball l'un en face de l'autre. L'un doit toucher l'épaule de l'autre et l'autre doit l'éviter.
2. Debout, les deux pieds au sol, les bras tendus au niveau des épaules avec un medecin ball.
3. Chaise par 2 avec un fitball dans le dos.
4. Burpees sans pompes, avec check au moment du saut.

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos, alignement bras avec les épaules, respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Plaisir, cohésion, ludique

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

2 équipes, 4 joueurs dont 1 gardien.
Sans contact, sur demi terrain.

POUR RELANCER

Quand je marque je deviens gardien.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste et un tapis.

CONSIGNES

Allongé, faire plusieurs respirations en faisant attention aux mouvements du ventre pendant les respirations.

POINTS DE VIGILANCE

Ne pas passer en position allonger trop vite après l'effort.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + temps convivial entre les participants.

CONSIGNES

Automassage avec un ballon picot sur le haut du corps et sur les jambes.

MATERIEL

Ballons picot et tapis.

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos quand les participants se massent les jambes.

HandBalance

OBJECTIFS

Equilibre, coordination, réflexe

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant + plot + latte + ballon + fitball.

CONSIGNES

1. En cercle, pieds et mains au sol, envoyer la balle entre les jambes d'un adversaire. Si la balle passe : la personne retire une main ou un pied.
2. Trottiner dans la zone, quand je reçois le fitball je me met sur un pied, je fais 5 rebonds, je renvoie le fitball puis j'effectue une flexion.
3. Parcours relais morpion.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

1. Ajouter plusieurs ballons de baudruche.
2. Ajouter un autre ballon.
3. Participants se mettent en mouvement

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Prendre le temps de s'équilibrer. Pendant la flexion, les fesses en arrière.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

3 séries, 40' de travail 20' de recup.

1. Squat.
2. Gainage.
3. Tipping.
4. Montain climber.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration, position du dos, alignements épaule / hanche / pied, talon au sol pour le squat et genoux.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire + augmentation rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail et 10' de recup

1. Squat jump
2. Position gainage + toucher son épaule
3. Jumping jack
4. Crunch

POINTS DE VIGILANCE

Respiration, alignement épaule, hanche et pied, position du dos.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Plaisir, cohésion, ludique

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

2 équipes, 4 joueurs dont 1 gardien.

Sans contact, sur demi terrain.

POUR RELANCER

Quand je marque je deviens gardien.

POUR COMPLIQUER

3 passes minimum avant de tirer.

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste, un tapis et un ballon peau d'éléphant.

CONSIGNES

Allongé, faire plusieurs respirations en serrant le ballon peau d'éléphant à l'inspiration et le relâcher à l'expiration.

POINTS DE VIGILANCE

Ne pas passer en position allonger trop vite après l'effort.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + temps convivial entre les participants.

CONSIGNES

Automassage avec un rouleau sur le haut du corps et sur les jambes.

MATERIEL

Rouleau de massage et tapis.

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos quand les participants se massent les jambes.

HandBalance

OBJECTIFS

Développement de l'équilibre + gainage + cohésion de groupe.

MATERIEL

Fitball / ballons peau d'éléphant

CONSIGNES

1. Par 2, sur une jambe. Réaliser une manipulation autour de corps avec le ballon puis faire une passe.
2. Tous les participants se mettent en cercle, sur une jambe et se font des passes à qui ils veulent sans faire tomber la balle au sol. A chaque fois que le ballon tombe, 1 squat pour tout le groupe (+1 à chaque chute).

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Prendre le temps de s'équilibrer.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball et ballons

CONSIGNES

- 3 séries, 30' de travail 10' de recup.
1. En cercle, gainage faire circuler le ballon en essayant de marquer des buts entre les bras des adversaires.
 2. En cercle, jumping jack et faire passer le ballon aux voisins.
 3. A 2, avec 1 ballon, face à face, essayer de toucher l'épaule de l'adversaire avec le ballon. Changer à chaque fois qu'on se fait toucher.
 4. 2 équipes, lancer le fitball contre le mur et courir derrière la colonne.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration, position du dos, alignements épaule / hanche / pied.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire + augmentation rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail et 10' de recup

1. Squat jump
2. Position gainage + toucher son épaule
3. Jumping jack
4. Crunch

POINTS DE VIGILANCE

Respiration, alignement épaule, hanche et pied, position du dos.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte Hand à 4

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

2 équipes : 3 joueurs + 1 gardien

Sur demi terrain.

Pas de dribble, pas de contact, engagement gardien.

POUR RELANCER

Quand je marque je deviens gardien.

POUR COMPLIQUER

3 passes minimum avant de tirer.

POUR FACILITER

Ajouter un joueur joker offensif ou défensif.

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste et un tapis.

CONSIGNES

Marcher dans la salle, pied nu en se concentrant sur sa respiration.

POINTS DE VIGILANCE

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + temps convivial entre les participants.

CONSIGNES

Automassage avec un rouleau sur le haut du corps et sur les jambes.

MATERIEL

Rouleau de massage et tapis.

POINTS DE VIGILANCE

HandBalance

OBJECTIFS

Proprioception, équilibre, coordination et cohésion

MATERIEL

Ballons

CONSIGNES

Par 4 : 1 au milieu qui doit essayer d'intercepter le ballon. Quand le ballon est au sol ou interception, changement de la personne au milieu.

1. Les autres se font des passes, à 2 mains. Talons et pointes de pied au sol. Changer de jambe de temps en temps.
2. IDEM mais passe à 1 main, sur une jambe. Changement de jambe au signal de l'animateur.

POINTS DE VIGILANCE

Mobilisation des abdos et des quadriceps.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Interdiction de redoubler les passes.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball et ballons

CONSIGNES

1. A deux, face à face, envoyer Fitball en face. Objectif ; récupérer Fitball. (1 min)
2. A deux, squat avec le fitball dans le dos. (30 sec)
3. A deux, face à face, passe avec le fitball avec rebond. Variante : avec saut à la réception et l'envoi (1 min).
4. A deux, mains sur fitball, mountain climber. (30 sec)

POINTS DE VIGILANCE

Respiration !

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

MATERIEL

CONSIGNES

POINTS DE VIGILANCE

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte Hand à 4

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

2 équipes
 Passe à 10.
 Porteur de balle peut courir avec la balle.
 Balle à l'autre équipe si :
 - balle au sol
 - porteur de balle touché
 10 passes = 1 point

POUR RELANCER

Interdire le redoublement de passes.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste, un rouleau de massage et un tapis.

CONSIGNES

A deux, masser l'autre avec le rouleaux.

POINTS DE VIGILANCE

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + temps convivial entre les participants.

CONSIGNES

Automassage avec un rouleau sur le haut du corps et sur les jambes.

MATERIEL

Rouleau de massage et tapis.

POINTS DE VIGILANCE

HandBalance

OBJECTIFS

Mobilisation des muscles profonds des épaules. Travail d'équilibre. Gainage

MATERIEL

Fitball, plot, ballon

CONSIGNES

1. Au sol, sur le ventre, prendre un ballon et tendre les bras à droite et gauche en appuyant sur le ballon.
2. En cercle, se tenir les mains avec un ballon, sur une jambe se déséquilibrer
3. Par 2 ou 3, un gardien assis sur un fitball, entre deux plots qui symbolise le but et un tireur qui doit marquer un but. Le gardien peut se mettre sur un seul pied

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Alignement épaule / hanche / pied.

CardioPower

OBJECTIFS

Augmentation du rythme cardiaque. Coordination membres.

MATERIEL

Fitball, plots et ballons

CONSIGNES

En cercle, se faire des passes avec deux ballons sans que le ballon 2 rattrape le ballon 1. Faire un mouvement en attendant le ballon (jumping jack, fente arrière D - squat - fente arrière G - squat, position squat...) Quand le ballon 2 rattrape le ballon 1, la personne a une punition (squat ou course rapide).

20x10 - 4 séries

Par 2, entre deux plots l'un en face de l'autre. Touché le plot en pas chassé à l'opposé du FitBall et renvoyer le FBall à l'adversaire.

20x10 - 4 séries

POINTS DE VIGILANCE

Respiration !

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Augmentation rythme cardiaque. Mobilisation des muscles du haut du corps.

MATERIEL

Fitball, plots

CONSIGNES

Par 2, un Fball dans les bras l'autre doit donner des coups dedans. D'abord des coups de poings (ou des claques si douloureux) puis des coups de genoux si on veut.

20x10 - 4 séries

Par 2, entre deux plot l'un en face de l'autre avec fitball. Il faut marquer dans le but adverse en donnant des coups à la main. Quand on se prend un but, punition (squat, pompe, burpees...).

20x10 - 4 séries

POINTS DE VIGILANCE

Respiration et position du dos.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte Hand à 4

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

2 équipes, 2 buts 1 fball

Interdit de marcher avec le Fitball et pas de contact.

Objectif : mettre le Fitball dans le but.

POUR RELANCER

Toute l'équipe doit être assise pour marquer un but.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste et un tapis.

CONSIGNES

Allonger au sol, compter jusqu'à 1 min 22, se mettre assis en gardant les yeux fermés, puis compter jusqu'à 1 min 32 puis ouvrir les yeux.

POINTS DE VIGILANCE

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + présentation de la séance.

CONSIGNES

Automassage + échauffement articulaire.

MATERIEL

Tapis et ballons

POINTS DE VIGILANCE

HandBalance

OBJECTIFS

Travail équilibre et proprioception.

MATERIEL

Fitball, tapis, ballon

CONSIGNES

1. Par 2, se déplacer en gardant le fitball entre les deux personnes.
2. Par 2, un assis sur le fitball, l'autre debout sur une jambe. Se faire des passes après une manipulation du ballon autour de la tête.
3. En cercle, position gainage faire circuler un fitball et un ballon peau d'éléphant.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Alignement épaule / hanche / pied.

CardioPower

OBJECTIFS

Entretien cardiaque et travail musculaire.

MATERIEL

Tapis et ballons

CONSIGNES

- 4 séries, 30' de travail et 10' de recup.
1. Se faire des passes en faisant rouler un ballon au sol, reculer et toucher un plot avant de récupérer le ballons.
 2. Squat par 2 avec fitball dans le dos.
 3. Se faire des passes avec un fitball, à 2 mains en faisant passer le fitball au-dessus de la tête.
 4. Mountain climber sur fitball.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration !

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Augmentation rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball et ballons.

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail et 10' de recup.

1. Passe face à face, sauter à la reception.
2. Au sol, tenir un ballon en l'air et monter légèrement le corps.
3. Passe avec un fitball avec un rebond à plusieurs mètres d'écart.
4. A 2, les pieds sur un fitball, relever le bassin en gardant les bras au sol.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration et position du dos.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Ludique, cohésion

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

Règle du handball mais avec un fitball.

2 équipes, 1 gardien et 5 ou 6 joueurs

3 pas, contact interdits, dribbles autorisés.

POUR RELANCER

Toute l'équipe doit passer la moitié de terrain pour valider le point.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste et un tapis.

CONSIGNES

Allonger au sol, main sur le ventre et faire plusieurs respirations. Possibilité de faire des étirements à la fin.

POINTS DE VIGILANCE

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + présentation de la séance.

CONSIGNES

Automassage + échauffement articulaire.

MATERIEL

Tapis et ballons

POINTS DE VIGILANCE

HandBalance

OBJECTIFS

Cohésion, coordination, équilibre et gainage.

MATERIEL

Ballon, plot, haies, bossu

CONSIGNES

1. 2 colonnes, se faire des passes. Dès qu'un ballon tombe, élimination.
2. Relai : parcours avec slalom, saut, équilibre sur bossu puis tire sur cible.
3. Par 2, se faire une passe, annoncer une couleur, aller toucher la couleur et revenir à sa place pour faire la place.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

CardioPower

OBJECTIFS

Entretien cardiaque et travail musculaire.

MATERIEL

Ballons

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail et 10' de recup.

1. Essayer de toucher l'épaule de l'adversaire, en gardant une main sur le fitball.
2. Par 2, un mime un mouvement l'autre suit.
3. Se faire des passes en miroir.

POINTS DE VIGILANCE

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement focus bas du corps.

MATERIEL

Fitball et ballons.

CONSIGNES

4 séries, 30' de travail et 10' de recup.

1. Par 2 face à face en squat, tenir le même ballon dans les mains en touchant l'épaule droite et gauche à tour de role du partenaire.
2. Fente en gardant un ballon sous la jambe.
3. Sur une jambe, se baisser dos droit et toucher le sol avec son ballon sans perdre l'équilibre.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration et position du dos.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Ludique, cohésion

MATERIEL

Buts, ballon, chasubles

CONSIGNES

5 zones réparties sur le terrain.

Se faire des passes, pour cumuler 5 passes réussies et attraper la 5^{ème} dans une des zones.

POUR RELANCER

Ajouter un deuxième ballon. Diminuer les zones.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Une veste et un tapis.

CONSIGNES

Allonger au sol, main sur le ventre et faire plusieurs respirations. Possibilité de faire des étirements à la fin.

POINTS DE VIGILANCE

HandRoll

OBJECTIFS

Mise en route du corps + présentation de la séance.

CONSIGNES

Automassage + échauffement articulaire.

MATERIEL

Tapis et ballons

POINTS DE VIGILANCE

HandBalance

OBJECTIFS

Cohésion, coordination, équilibre et gainage.

MATERIEL

Ballon, plot, haies, bossu

CONSIGNES

1. Par 2, sur 1 jambe, réaliser une manipulation du ballon autour du corps et faire une passe. Changer de jambe à la réception.
2. En cercle, sur une jambe, passe libre avec différents types de ballons.

POUR RELANCER

2. Si balle au sol, un squat pour tout le monde.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

CardioPower

OBJECTIFS

Entretien cardiaque et travail musculaire.

MATERIEL

Ballons

CONSIGNES

30' de travail et 30' de recup.

1. Squat poids du corps
2. Tirage horizontal avec élastique
3. Planche ventrale
4. Développement militaire avec élastique
5. Pont fessiers au sol ou pied sur-élevé
6. Montée de genoux sur place

POINTS DE VIGILANCE

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POUR RELANCER
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Réveil musculaire et articulaire en douceur.

CONSIGNES

Assis sur le fitball faire des mouvements avant/arrière, flexion/extension des genoux et élévation pointe/talon au niveau des pieds + flexion/extension avec les bras.

MATERIEL

Fitball et ballons

POINTS DE VIGILANCE

Ne pas creuser le dos. Focus respiration

HandBalance

OBJECTIFS

Travail d'équilibre et de proprioception en utilisant son corps de manière ludique.

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant + fitball

CONSIGNES

1. Par 2, assis sur un fitball avec un ballon chacun. Tenir en équilibre sur le fitball en décollant les pieds. S'échanger en même temps le ballon. Au coup de sifflet, se lever, trotter en échangeant les 2 ballons en même temps.
2. En cercle, tapping et échanger sur le côté plusieurs ballons et/ou fitball.

POUR RELANCER

Passer avec le fitball en trotinant.

POUR COMPLIQUER

Passer en lobe pour accentuer le déséquilibre.

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Respiration. Dos droit, serrer les fesses et le ventre (engager les abdos)

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et travail

MATERIEL

Ballons

CONSIGNES

Alternance d'une partie cardio + une partie renfo x3

1. Tennis ballon : lancer le fitball contre le mur et courir à l'arrière de la colonne. Le 2^e le rattrape et le relance sans le rebond.
2. Squat fitball + bras : squat avec fitball contre le mur et contre le dos.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

POUR COMPLIQUER

Ajouter un élastique pour travailler les bras en même temps et la coordination.

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire + travail cardio

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

Alternance d'une partie cardio + une partie renfo x3

1. Passe et va : Je lance le fitball a la personne en face de moi et je cours dans la colonne en face.
2. Abdo sur fitball : tenir en gainage en équilibre sur le fitball.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration + position dos

POUR COMPLIQUER

Ajouter des déséquilibres sur l'exo 2.

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte hand à 4 avec aménagements des règles

MATERIEL

Buts, ballon peau d'éléphant, chasubles

CONSIGNES

2 équipes de 4 : 3 + 1 gardien

Pas de dribble, pas de contact, je tire je deviens gardien, gardien a le droit de jouer sur le terrain.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et échanges des sensations.

MATERIEL

Une veste et un fitball

CONSIGNES

En cercle, automassage avec le fitball en roulant d'avant en arrière sur le dos et sur le ventre + échanges sur la séance en position assis sur le fitball.

POINTS DE VIGILANCE

Ne pas creuser le dos. Focus inspiration / expiration.

HandRoll

OBJECTIFS

Eveil musculaire, échauffement articulaire, préparation à l'effort.

CONSIGNES

Echauffement articulaire à l'aide d'un ballon peau d'éléphant.

MATERIEL

Ballon et tapis

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration

HandBalance

OBJECTIFS

Travail d'équilibre et de proprioception.

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant + plots + coupelles

CONSIGNES

- Par 2, on va venir déverrouiller les articulations, 3 plots de différentes couleurs seront placés entre les 2 joueurs. Le PDB devra faire une passe en indiquant une couleur. La personne qui reçoit le ballon doit aller toucher en équilibre la couleur en question. Les joueurs doivent rester en équilibre constamment.
- En cercle, faire des petites courses avant arrière et au signal se mettre en position surf et plier les jambes pour tenir en équilibre.

POUR RELANCER

- Ajouter une balle et faire des passes.

POUR COMPLIQUER

- Variation des passes (sous le genou, derrière le dos...)

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Respiration. Dos droit, serrer les fesses et le ventre (engager les abdos).

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et travail cardio

MATERIEL

Ballons et plots

CONSIGNES

- 4 séries 30' travail et 10' recup
- Tapping et course
 - Chaise contre le mur.
 - Squat ou demi squat avec fitball.
 - Mountain climber avec le fitball.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration. Placement genou pour le squat et la chaise.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire + travail cardio

MATERIEL

Fitball et ballon

CONSIGNES

4 séries 30' travail et 10' recup, tout le monde en cercle

1. Gainage sur fitball appui coude.
2. Superman au sol
3. Montée de genou avec ballon poitrine
4. Position surf, on se fait des passes.

POINTS DE VIGILANCE

Respiratio

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Tir poteaux, plots

MATERIEL

Plots et ballon

CONSIGNES

2 équipes qui doivent se faire face pour marquer des points en tirant sur les poteaux du but ce qui vaut 2 points.

Si la balle rentre simplement dans le but, cela équivaut à 1 point.

POUR RELANCER

Ajout de plots sur le terrain qui doivent être touché pour prendre un point en plus.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Tapis et ballons

CONSIGNES

Par 2, un joueur allongé sur le ventre et l'autre fait rouler la balle sur différentes parties de son corps (cou, épaules, colonnes vertébrale, fesses, ischio, mollets) puis échanger les rôles.

POINTS DE VIGILANCE

Focus inspiration / expiration.

HandRoll

OBJECTIFS

Préparation articulaire, augmentation de la température corporelle.

CONSIGNES

En cercle, automassage avec poids de 1 kg en faisant des mouvements circulaires. Mouvements lents avec peu d'amplitude.

MATERIEL

Tapis et poids.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration et hydratation

HandBalance

OBJECTIFS

Travail en intervalle de 30 sec / 30 sec de repos. 2x2 séries.

MATERIEL

Cible, ballon, cerceaux

CONSIGNES

1. Par 2, face à face position gainage sur les coudes.
2. Tout le monde debout, lancer la balle dans une cible, en position de déséquilibre.
3. Tout le monde debout, les partenaires se penchent et attrapent la jambe de l'autre en l'air.
4. 2 équipes, jeu de la marelle. Se déplacer à cloche pied, poser 2 pieds et ainsi de suite tout en jetant un caillou dans une case.

POUR RELANCER

4. Rester quelques secondes en équilibre avant de lancer.

POUR COMPLIQUER

2 et 3. Fermer les yeux.

POUR FACILITER

4. Diminuer la distance des cases.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration. Dos droit, serrer les fesses et le ventre (engager les abdos).

CardioPower

OBJECTIFS

Travail de renforcement musculaire et motricité en circuit training 30'x10' avec 2min de repos entre les séries.

MATERIEL

Bouteille d'eau

CONSIGNES

1. Fentes avant statique
2. Bras tendu au-dessus de la tête avec une bouteille d'eau, redescendre les bras derrière la nuque.
3. Corde à sauter.
4. Gainage en position sur le dos et appuis sur les avant bras, monter et descendre le bassin.
5. Face au mur, monter le plus haut possible sur la pointe des pieds.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration. Hydratation régulièrement.

POUR COMPLIQUER

Augmenter la cadence, le poids des bouteilles. Ajouter poids pour l'exercice 4 et 5.

POUR FACILITER

Diminuer la cadence, le poids des bouteilles. Travail sans corde à sauter.

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Travail de renforcement musculaire et motricité en circuit training 30'x10' avec 2min de repos entre les séries.

MATERIEL

Bouteille d'eau

CONSIGNES

IDEM

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.
Hydratation régulièrement.

POUR COMPLIQUER

IDEM

POUR FACILITER

IDEM

HandJoy

OBJECTIFS

Ludique, jeux de handball

MATERIEL

Ballons, buts, chasubles.

CONSIGNES

2 équipes, match de hand à 4 sur demi terrain. Sans contact et sans dribble.

2x5 min avec pause hydratation.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Tapis.

CONSIGNES

Travail de coordination cardiaque. Inspiration par le nez, expiration par la bouche. Les participants sont allongés sur le dos.

POINTS DE VIGILANCE

Focus inspiration / expiration. Ne pas se mettre en position allongé trop rapidement.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Eveil musculaire.

CONSIGNES

Automassage avec un rouleau des jambes et des bras.

MATERIEL

Rouleau de massage.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Tenir en équilibre dans des situations de perturbation évolutives.

MATERIEL

1 ballon/ participant.

CONSIGNES

Les participants se déplacent librement sur le terrain en dribblant. A chaque coup de sifflet, se mettre en équilibre face à face :

1. Faire une passe
2. Maintenir un angle de 90° avec la jambe au sol + faire une passe.
3. Faire une passe en roulant le ballon au sol.
4. Se mettre en contact avec les ballons et se pousser pour se déséquilibrer

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

4. Fermer les yeux

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Respiration. Dos droit, serrer les fesses et le ventre (engager les abdos).

CardioPower

OBJECTIFS

Effectue des exercices de renforcement de base en sensibilisant aux bonnes postures.

MATERIEL

Bouteille d'eau

CONSIGNES

30'x30' 3 séries

1. A en position pont, pied et épaule au sol, bassin relevé. B debout en face de A. A et B se transmette le ballon. Quand réception ballon, flexion du bassin pour A et B.
2. A et B se mettent en face en gainage ventral en s'échangeant le ballon.
3. A et B gainage latéral en s'échangeant le ballon.
4. 2 équipes de 5, en colonne, course en se faisant passer le fitball au-dessus de la tête.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration. Hydratation régulièrement. Alignement épaule, hanche, pied. Placement bassin avec genou.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Effectue des exercices de renforcement de base en sensibilisant aux bonnes postures.

MATERIEL

CONSIGNES

Les exercices de la série 1 sont réalisées plusieurs fois afin d'ancrer les bonnes postures.

POINTS DE VIGILANCE

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Apprivoiser la pratique du handball

MATERIEL

Ballons, buts, chasubles.

CONSIGNES

2 équipes, match de hand à 4 sur demi terrain. Sans contact et sans dribble, engagement depuis le gardien.

2x6 min avec pause hydratation.

POUR RELANCER

Quand je tire je deviens gardien.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Ajouter un joueur joker offensif ou défensif.

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme.

MATERIEL

Tapis.

CONSIGNES

Etirements des ischios, quadri, colonne, cage thoracique, dorsaux (30 sec/position). Cohérence cardiaque, allongé au sol, les yeux fermés.

POINTS DE VIGILANCE

Focus inspiration / expiration. Ne pas se mettre en position allongé trop rapidement. S'arrêter d'étirer quand ça fait mal.

HandRoll

OBJECTIFS

Eveil musculaire.

CONSIGNES

Placer balle sur le mollet, l'ischio et les fesses. Automassage.

MATERIEL

Rouleau de massage.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Proprioception et équilibre unipodal.

MATERIEL

1 ballon/ participant.

CONSIGNES

1. Contre un mur, place le fitball contre les lombaires. Descendre en squat lentement en contrôlant la vitesse de la descente.
2. Equilibre unipodal avec un fitball par 2. Côte à côte, tenir en équilibre sur 1 pied et se faire des passes latéralement.
3. Equilibre unipodal avec ballon et fitball. En cercle, en équilibre. Se faire des passes avec un ballon à la main et le fitball au pied.
4. Réaliser une croix avec des plots et se déplacer à chaque plot en passe.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Respiration. Engagement des abdos.
Serrer le périnée.

CardioPower

OBJECTIFS

Effectue des exercices de renforcement. 20' de travail et 10 de recup x2 séries

MATERIEL

Bouteille d'eau

CONSIGNES

1. Squat touche fesses avec squat contre un mur au niveau des mollets. Descendre en squat jusqu'à toucher le fitball.
2. Micro squat avec fitball dans le dos contre un mur.
3. Micro rebonds ouverture / fermeture d'appuis. S'asseoir sur le fitball.
4. Chaise contre un mur.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration. Hydratation régulièrement. Alignement épaule, hanche, pied.
Placement bassin avec genou.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Effectuer des exercices de renforcement et monter le cardio.

MATERIEL

CONSIGNES

1. Chaise bras tendus + montées de genoux. A en position chaise bras tendus et B en montées de genoux en touchant les mains de A.
2. Gainage en balade. A gainage sur le coude t B burpees sauter au-dessus des jambes de A.
3. Squat synchro. A attrape poignet de B en croisant les mains et descendent en squat.
4. Jumping jack + claqué main. Réaliser 3 jumping jack sauter pour claquer ses mains en suspension.

POINTS DE VIGILANCE

Dos droit. Respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Apprivoiser la pratique du handball

MATERIEL

Ballons, buts, chasubles.

CONSIGNES

2 équipes, match de hand à 4 sur demi terrain. Sans contact et sans dribble, engagement depuis le gardien.

2x5 min avec pause hydratation.

POUR RELANCER

Quand je tire je deviens gardien.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Ajouter un joueur joker offensif ou défensif.

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme. Relaxation guidée.

MATERIEL

Tapis.

CONSIGNES

Relâcher chaque groupe musculaire progressivement.

POINTS DE VIGILANCE

Accompagner rythme cardiaque à diminuer par la respiration en gonflant le ventre à l'inspiration et en vidant les poumons à l'expiration. Fermer les yeux et se concentrer sur soi.

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement et stimulation musculaire dynamique.

CONSIGNES

Placer balle sur le mollet, l'ischio et les fesses puis sur les bras et avant-bras. Automassage.

MATERIEL

Balle de massage.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Coordination et équilibre.

MATERIEL

Balles de handball

CONSIGNES

1. En groupe, se faire des passes en cercle.
2. En binôme sur une jambe, annoncer une couleur rouge ou jaune et toucher le cône sans perdre l'équilibre, puis faire une passe et inverser.

POUR RELANCER

1. Ajouter plusieurs ballons.

POUR COMPLIQUER

1. Se mettre sur une jambe ou sur la pointe des pieds.

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

1. Gainage, fléchir légèrement les genoux.
2. Gainage, genoux fléchis, contrôler le mouvement et ne pas aller trop vite.

CardioPower

OBJECTIFS

Travail cardio vasculaire par le jeu et renforcement bas du corps.

MATERIEL

Balles de handball

CONSIGNES

1. Duel : face à face : essayer de toucher l'épaule de son adversaire pour marquer des points. 3x45 sec
2. Mime attaque / défense : en face à face faire des allers / retours en pas chassés de plot à plot, 1 avec un ballon simule l'attaque, l'autre en face sans ballon simule la défense. 3x45 sec
3. Passe coulissantes : en face à face, avancer et reculer simultanément en faisant des passes vers l'avant à son adversaire. Bras gauche puis droit. 3x45 sec

POINTS DE VIGILANCE

1. Attention à la tête, pas de contact.
2. Respiration

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement bas du corps.

MATERIEL

Balle de handball

CONSIGNES

1. Squat Touch sur les côtés : en binôme face à face, tenir en iso squat en tenant un même ballon entre les mains, tenir la position en faisant des touches D/G. 3x1min

2. Fente basket : descente en fentes unilatéral et passer simultanément la balle sous la jambe. 3x30 sec G / 3x30 sec D

3. Elevation ball : sur une jambe se baisser, dos droit et toucher le sol avec son ballon remonter sans perdre l'équilibre. 3x30sec G / 3x30 sec D

POINTS DE VIGILANCE

1. Genou alignés pointes, poitrine ouverte et respiration
2. Contrôler mouvement, gainage, respiration
3. Regarder loin, respiration

POUR COMPLIQUER

2 et 3. Ajouter poids

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Travail cardio + prise d'information

MATERIEL

Balle de handball

CONSIGNES

Passé à 5 en zone.

5 zones sont réparties sur le terrain.

Se faire des passes, pour cumuler 5 passes réussies et attraper le 5^{ème} dans une des zones

POUR RELANCER

Ajouter un 2^{ème} ballon.

Faire de passes à rebond.

POUR COMPLIQUER

Réduire la taille des zones. Augmenter le nombre de passes.

POUR FACILITER

Réduire le nombre de passes. Augmenter les zones.

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

CONSIGNES

Relâcher chaque groupe musculaire progressivement.

POINTS DE VIGILANCE

Accompagner rythme cardiaque à diminuer par la respiration en gonflant le ventre à l'inspiration et en vidant les poumons à l'expiration. Fermer les yeux et se concentrer sur soi.

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement musculaire

CONSIGNES

Assis sur un tapis, automassage avec la balle puis contre un mur pour le dos.

MATERIEL

Petite balle de 1kg

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Amélioration et maintien de la coordination motrice.

MATERIEL

Plots

CONSIGNES

Mettre un plot de différente couleur entre les 2 personnes à 1m chacun.

Se faire des passes, celui qui lance annonce une couleur à son partenaire et celui-ci doit aller toucher le plot à cloche pied.

Faire un grand cercle et courir doucement vers le centre puis en arrière. Au signal, s'arrêter et faire un appui avec pied gauche devant sur la pointe et pied droit sur le talon. Augmenter le rythme de la course a chaque fois.

POUR RELANCER

Se faire des passe de différente manière (sous la jambe, dans le dos...)

POUR COMPLIQUER

1. Se mettre sur une jambe ou sur la pointe des pieds.

POUR FACILITER

Rester sur 2 pieds pendant les passes.

POINTS DE VIGILANCE

Gainage, regarder loin devant pour l'équilibre et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

1. Face à face, appui sur le fitball et escalade.
2. Face à face, pied sur le fitball, allongé et on lève les fesses.
3. Accroupis, debout et sauter les bras en l'air.

POINTS DE VIGILANCE

Serrer les abdos, respiration.

POUR COMPLIQUER

Ajouter poids.

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Ballon et fitball

CONSIGNES

1. En cercle, pas chassés à droite puis à gauche.
2. 10 squats de plus en plus bas
3. Tapping : taper des pieds le plus rapidement possible.
4. Gainage : planche et faire tourner une balle pour comptabiliser le temps de garder la position.

3 séries.

POINTS DE VIGILANCE

Position des genoux pour le squat.

POUR COMPLIQUER

2. ajouter poids.

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

HandJoy

OBJECTIFS

S'amuser

MATERIEL

Chasubles, petits buts et ballon peau d'éléphant.

CONSIGNES

2 équipes.

Petit terrain.

Faire 3 passes minimum avant de marquer le but.

Sans dribble ni contact, 3 pas max.

POUR RELANCER

Augmenter le nombre de passes. Tireur devient gardien.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

Tapis.

CONSIGNES

S'allonger sur le dos, fermer les yeux et poser les mains sur le ventre. Gonfler le ventre et expirer avec la bouche. Se concentrer sur sa respiration et sur la main qui monte et qui descend. Se lever tranquillement.

POINTS DE VIGILANCE

Remettre une veste s'il fait froid.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement musculaire, souplesse, gain d'amplitude et augmentation des performances.

CONSIGNES

Automassage

MATERIEL

Balle en mousse.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Coordination gestuelle et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Ballons et coupelles.

CONSIGNES

Jusqu'au milieu de terrain, se faire des passes 2 par 2, à une distance définie par des plots, sur l'aller et revenir en faisant les différents mouvements donnés (montées de genoux, talon fesses, pas chassés...)

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Respiration

CardioPower

OBJECTIFS

Travail global type cardio training, renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball, échelle de rythme, haltères et ballons

CONSIGNES

Circuit 30/30 2 à 3 fois.

1. Squat avec fitball dans le dos.
2. Echelle de rythme avec ballon au-dessus de la tête.
3. Gainage sur les coudes
4. Boxe avec haltères dans les mains.
5. Elévations latérales avec haltères.
6. Chaise contre le mur.

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration + périnée pour les femmes.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Posture et éviter les blessures.

MATERIEL

Ballons et plots

CONSIGNES

1. Par 2, face à face, la 1^{ère} personne reste en position proprio pendant que l'autre réalise des pas chassés et vient stabiliser en équilibre unipodal puis revient au centre avant de faire la passe et inverser les rôles.
2. Par 2, une personne en équilibre unipodal yeux ouvert puis yeux fermés et l'autre personne essaye de le déstabiliser légèrement en le poussant.
3. Assis sur un fitball, par 2, pieds contre les pieds de l'autre personne et on stabilise.

POINTS DE VIGILANCE

Position des genoux pour le squat.

POUR COMPLIQUER

3. Surélevé la jambe.

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

HandJoy

OBJECTIFS

Situation de jeu type match

MATERIEL

Ballons et chasubles

CONSIGNES

Sur moitié de terrain, faire un petit match, même conditions et même règle.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

Tapis et ballon

CONSIGNES

Auomassage

POINTS DE VIGILANCE

Remettre une veste s'il fait froid.

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement articulaire

CONSIGNES

En cercle, démarrer des chevilles et finir par la tête.

MATERIEL

Balle en mousse.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Proprioception et équilibre

MATERIEL

Ballons et coupelles.

CONSIGNES

1. En cercle, pied et main au sol, envoyer la balle entre les jambes d'un adversaire. Si la balle passe : la personne retire une main ou un pied. Si la balle sort du cercle : le tireur retire une main ou un pied.
2. Trottiner dans la zone, quand je reçois le fitball, je me met sur un pied, je fais 5 rebonds, je renvoie le fitball et j'effectue 1 flexion.
3. Parcours relais morpion : échelle de rythme, plot pour déplacement latéral puis en dibble jusqu'au morpion.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Alignement épaule, bassin et pied.
Position du genou pendant le squat.
Respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

CONSIGNES

Circuit 30/30 2 séries avec 2 min de recup.

1. Squat
2. Gainage
3. Taping
4. Exo bras TYM
5. Montain climber

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration + périnée pour les femmes.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Posture et éviter les blessures.

MATERIEL

Ballons et plots

CONSIGNES

Circuit 30/30 2 séries avec 2 min de recup.

1. Squat jump
2. Gainage touche épaule
3. Taping
4. Exo bras TYM
5. Montain climber

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration + périnée pour les femmes.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

HandJoy

OBJECTIFS

Jeu collectif, plaisir

MATERIEL

Chasuble, mini buts et ballon

CONSIGNES

2 équipes
3 passes mini avant de tirer.
Le tireur devient gardien
Pas de dribble, 3 pas.
2x5 min

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant.

CONSIGNES

Respiration : je serre le ballon à l'expiration et je le relâche à l'inspiration.

POINTS DE VIGILANCE

Mettre une veste si besoin.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement articulaire

CONSIGNES

Automassage des jambes, du dos et des bras.

MATERIEL

Balle lestée ou rouleau de massage.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Développement de l'équilibre, gainage et cohésion de groupe.

MATERIEL

Fitball et ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

1. Par 2, sur une jambe, réaliser une manipulation autour du corps avec le ballon puis faire une passe. Changer de pied à chaque réception.
2. En cercle, tous le monde sur une jambe, se faire des passes sans faire tomber la balle. A chaque fois qu'il y a une chute, un squat pour tout le groupe (+1 à chaque chute).

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

Ajouter des ballons. Se mettre sur une jambe pour le 2^{ème} exercice.

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Alignement épaule, bassin et pied.
Position du genou pendant le squat.
Respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball et ballons

CONSIGNES

1. En cercle, gainage et faire passer le ballon aux voisins. 3x30 sec
2. En cercle, jumping jack et faire passer le ballon. 3x30 sec

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball et ballons

CONSIGNES

1. par 2, 1 ballon face à face, essayer de toucher l'épaule de l'adversaire avec un ballon. 2x45 sec
2. Tennis ballon : 2 équipes, lancer le fitball contre un mur et courir derrière la colonne ;

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte du hand à 4

MATERIEL

Chasuble, mini buts et ballon

CONSIGNES

2 équipes : 3 joueurs + 1 gardien

Le tireur devient gardien

Pas de dribble, 3 pas, engagement du gardien ;

2x6 min avec mi-temps de 2 min

POUR RELANCER

Je tire je deviens gardien.

POUR COMPLIQUER

Ajouter un joueur joker offensif.

POUR FACILITER

Ajouter un joueur joker défensif.

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

CONSIGNES

Etirements des différents muscles.

POINTS DE VIGILANCE

Mettre une veste si besoin.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement articulaire

CONSIGNES

Automassage des jambes, du dos et des bras.

MATERIEL

Balle lestée ou rouleau de massage.

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Proprioception, équilibre, coordination et cohésion.

MATERIEL

Fitball et ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

Par 4 : un au milieu qui doit essayer d'intercepter le ballon. Quand le ballon est au sol ou interception changement de la personne au milieu. Passe à 2 mains.

POUR RELANCER

Si la personne au milieu touche le porteur de balle, le PDB va au centre.

POUR COMPLIQUER

Les passeurs se mettent en position de déséquilibre.

POUR FACILITER

Passe à une main.

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos en situation de déséquilibre et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball et ballons

CONSIGNES

2 séries

1. A 2, face à face envoyer le fitball. 1 min
2. A 2, squat avec le fitball dans le dos. 30 sec
3. A 2, face à face, passe avec le fitball avec rebond. 1 min
4. A 2, mains sur le fitball, montaine climber. 30 sec

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

3. Ajouter un saut à la réception.

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

Course avec fitball, le faire passer au-dessus de sa tête et courir derrière la colonne.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte du hand à 4

MATERIEL

Chasuble, mini buts et ballon

CONSIGNES

2 équipes :

Passé à 10. Porteur de balle peut courir avec la balle. Le ballon change de main si il tombe au sol ou si le porteur de balle est touché.

2x5 min avec mi-temps de 2 min

POUR RELANCER

Ajouter un deuxième ballon.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

Rouleau de massage

CONSIGNES

A 2, masser le partenaire avec un rouleau.

POINTS DE VIGILANCE

Mettre une veste si besoin.

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement articulaire

CONSIGNES

1. Au sol, placer la balle sous le mollet et la faire glisser.
2. Debout, placer la balle au niveau des lombaires et des épaules et masser.

MATERIEL

Balles lestées, ballons et balles de tennis

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Proprioception, équilibre, coordination et cohésion.

MATERIEL

Fitball et ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

1. En cercle, 1 ballon par personne, placer le ballon entre deux personnes en appui sur les mains. Essayer de déséquilibrer le voisin.
2. En cercle, se faire des passes sur une jambe avec un ballon peau d'éléphant.
3. par 2, avec un fitball et un ballon peau d'éléphant. Un en gainage sur les mains avec les pieds sur le ballon. L'autre fait des squats et fait rouler le ballon à celui en gainage.

POUR RELANCER

2. Ajouter un fitball au pied.

POUR COMPLIQUER

3. Faire des squats sautés.

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos en situation de déséquilibre et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant et fitball

CONSIGNES

Tabata 20/10

1. Par 2, jumping jack, en se passant un ballon
2. A en pompe sur les genoux, B fait 4 monté de genoux puis dribble autour de A avec le fitball.
3. Squat, déplacement à gauche, squat puis déplacement à gauche. Passer le fitball au centre.
4. Marche de l'ours / burpees.

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Diminuer le rythme.

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Jeu en chaîne

MATERIEL

Fitball

CONSIGNES

Emmener le fitball de l'autre côté du terrain.

1. Se faire passer le fitball au-dessus de la tête et courir derrière la colonne.
2. Slalom entre les coéquipiers et faire rouler le fitball sous les jambes.
3. Enjamber les coéquipiers qui sont en position gainage puis envoyer le fitball devant.

POINTS DE VIGILANCE

Respiration

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Gainage sur les genoux.

HandJoy

OBJECTIFS

Découverte du hand à 4

MATERIEL

Chasuble, mini buts et ballon

CONSIGNES

1^{er} temps : la balle est placée dans le but, tous les participants sont placés derrière la ligne de départ. Les cerceaux sont déposés à intervalle régulier entre le lanceur et le réceptionneur.

2^{ème} temps : Au signal, le lanceur va récupérer le ballon, les réceptionneurs se mettent dans un cerceau.

3^{ème} temps : le passeur fait une passe au réceptionneur le plus proche. Si le ballon tombe, le réceptionneur doit se remettre dans son cerceau.

POUR RELANCER

Les réceptionneurs prennent les cerceaux et se mettent où ils veulent.

POUR COMPLIQUER

Ajouter d'autre ballon, quand tous les ballons sont arrivés, tous le monde doit aller dans la zone

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

Tapis

CONSIGNES

Allongé sur le dos, concentration sur sa respiration. Imaginer les parties de son corps toucher le sol. Si besoin, automassage.

POINTS DE VIGILANCE

Mettre une veste si besoin.

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement pivots articulaires

CONSIGNES

Debout en cercle, cheville, genou, hanche, cou, épaule, coude, poignet, doigts

MATERIEL

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Proprioception, équilibre, coordination et cohésion.

MATERIEL

Fitball et ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

Par équipe de 4 ou 5, en ligne assez proche pour se passer le ballon. Le 1^{er} prend le ballon et le transmet au deuxième puis au troisième ect. Une fois en appui sur la jambe droite puis gauche, sous la jambe droite puis gauche, entre les jambes, au-dessus de la tête, passe au pied puis en planche.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos en situation de déséquilibre et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Renforcement musculaire et augmentation du rythme cardiaque.

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant et fitball

CONSIGNES

Tabata 20/10 2 tours

1. Tipping par 2 en se passant un ballon
2. Par 2, l'un en face de l'autre, avec un fitball. A lance le fitball devant lui et va toucher le plot, IDEM pour B.
3. En position planche, se passer la balle lestée en la faisant rouler.
4. Se passer la balle peau d'éléphant en squat sauté.

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

3. Poser les genoux au sol
4. Ne pas sauter

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS

Hiit 30/30

MATERIEL

Fitball, balle lestée et ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

En cercle :

1. Déplacement pas chassé dans un sens
2. Squat demi-tour avec passe
3. montée de genou avec fitball en main
4. Gainage planche / montain climber
5. Pas chassés dans l'autre sens.
6. Fentes avant/arrière pied droit avec passes
7. Marche de l'ours avec balle au sol
8. Fente avant/arrière pied gauche avec passes

POINTS DE VIGILANCE

Respiration

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

Gainage sur les genoux.

HandJoy

OBJECTIFS

Cohésion et amusement

MATERIEL

2 ballons de couleurs différentes, 2 cerceaux et 2 plots

CONSIGNES

Plusieurs équipes. Chaque équipe à côté de son lanceur, placé dans un cerceau à 1m derrière la ligne de départ.

Au signal :

Le lanceur lance la balle au-delà de la ligne des 10m, vers les cônes. Les partenaires passent tous (lanceur compris) entre les plots, récupèrent le ballon et le ramènent à l'aide e passe à leur lanceur.

Le porteur de balle ne peut pas se déplacer avec le ballon. Si la balle tombe, les partenaires doivent tous

POUR RELANCER

Ajouter des ballons.

POUR COMPLIQUER

Ajouter un perturbateur qui gêne les passes.

POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS

Retour au calme et détente musculaire.

MATERIEL

Tapis

CONSIGNES

Salutation au soleil et automassage

POINTS DE VIGILANCE

Mettre une veste si besoin.

HandRoll

OBJECTIFS

Echauffement articulaire

CONSIGNES

Automassage du bas du corps et du dos.

MATERIEL

Balles lestées, ballons, balles de tennis

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Equilibre, gainage coordination

MATERIEL

Fitball et ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

1. Par groupe de 4/5 en cercle, se passer le ballon : ballon peau d'éléphant en unipodal, fitball en position surf (talon et pointe de pied) puis ballon peau d'éléphant à la main et fitball au pied.
2. Jeu de la tomate, en cercle, 2 équipes. Position gainage en planche, faire passer la balle entre les bras des autres joueurs. Si but, le joueur fait un tour du cercle ; Temps de jeu : 30 sec

POUR RELANCER

1. Ajouter d'autre ballon

POUR COMPLIQUER

2. Enlever un bras ou une jambe quand le ballon passe.

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos en situation de déséquilibre et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Hiit game

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

1. Jumping Jack, par 2, en se passant la balle
2. Squat à droite, pieds joints, squat à gauche, passe au centre
3. Bas/Haut, se passer la balle en haut
4. Planche, se passe la balle en se la faisant rouler
5. Pompes
6. 4 montées de genoux et passes

1-2 : 1 squat combiné / 2 jumping jack

1-2-3 : 1 squat combiné / 2 jumping jack / 3bas/haut

1-2-3-4 : 1 squat combiné / 2 jumping jack / 3bas/haut / 4 pompes

1-2-3-4-5 : 1 squat combiné / 2 jumping jack / 3bas/haut / 4 pompes / 5 montées de genoux

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POUR RELANCER
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE

HandRoll

OBJECTIFS

Reveil musculaire et préparation à l'effort

CONSIGNES

Mobilisation des articulations par des mouvements doux. Intensifier l'échauffement par des mouvements plus rapides et plus amples.

MATERIEL

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Mise en route du corps

MATERIEL

CONSIGNES

Dans un espace réduit, les participants doivent toucher un max d'épaules (hanches, genoux, pieds) en évitant de se faire toucher. 30 sec plusieurs manches

POUR RELANCER

Faire toucher les jambes et -1 si toucher les épaules.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Circuit training

MATERIEL

Corde à sauter

CONSIGNES

Circuit 30/20 - 4 tours

1. Corde à sauter
2. Squats
3. Gainage
4. Franchissement de haies
5. Medecin ball

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POUR RELANCER
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE

SEANCE HANDFIT

HandRoll

OBJECTIFS

Reveil musculaire et préparation à l'effort

CONSIGNES

Mobilisation des articulations par des mouvements doux. Intensifier l'échauffement par des mouvements plus rapides et plus amples.

MATERIEL

POINTS DE VIGILANCE

Focus respiration.

HandBalance

OBJECTIFS

Mise en route du corps

MATERIEL

Ballon peau d'éléphant

CONSIGNES

Dans un espace délimité, 2 joueurs se passe la balle afin de toucher les autres participants et de les immobiliser. Le porteur de balle ne peut pas se déplacer.

POUR RELANCER

POUR COMPLIQUER

Ajouter des joueurs et des ballons pour immobiliser.

POUR FACILITER

POINTS DE VIGILANCE

Position du dos et respiration.

CardioPower

OBJECTIFS

Circuit training

MATERIEL

Corde à sauter

CONSIGNES

Circuit 30/20 - 4 tours

1. Montain climber
2. Dips
3. Equilibre
4. Jumping jack
5. Superman

POINTS DE VIGILANCE

Bonne posture pour chacun des exos + respiration.

POUR COMPLIQUER

POUR FACILITER

SEANCE HANDFIT

CardioPower

OBJECTIFS	MATERIEL
CONSIGNES	POINTS DE VIGILANCE
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

HandJoy

OBJECTIFS	MATERIEL
Jeu collectif	Fitball
CONSIGNES	POUR RELANCER
Progresser vers la cible en déplaçant le fitball. Toutes les parties du corps sont autorisées. Le fitball doit toujours être en mouvement. Imposer des passes au besoin. Réduire les contacts au niveau du corps.	Imposer 5 passes avant de marquer.
	POUR COMPLIQUER
	POUR FACILITER

CoolDown

OBJECTIFS
Etirement
CONSIGNES
Etirements des muscles du bas du corps.

MATERIEL
Tapis
POINTS DE VIGILANCE
Mettre une veste si besoin.