



SEANCE HANDFIT ST VALENTIN

ANIMATEUR.TRICE : BASSO JULIE (APPRENTIE AU CLUB HB GARDEEN HANDBALL) en formation continue TITRE IV EDUCATEUR DE HANDBALL – Module Animer la pratique Handfit Sport Santé

FORMATEURS : FIORI LAETITIA et GHIO LAURENT – ITFE HANDBALL FORMATION MEDITERANNEE

Public (âge, typologie) : adulte, sans pathologie limitante

Nombre de personne : 12

Temps de séance : 1 heure

PHASE 1 : HANDROLL

« ROUTINE » ou « SE FAIRE DU BIEN »

Objectifs

- Échauffement musculaire et préparation à l'effort
- Activer la circulation sanguine, drainage
- Améliorer le relâchement musculaire
- Améliorer la souplesse et l'amplitude du mouvement (sans perte de force)
- Améliorer la perception de son corps

Matériel nécessaire

Petite balle rouge lestée Et/ou Rouleau de massage
Tapis pour mettre sous les mains

Consignes de mise en place

- Se mettre en cercle, au sol, à 1 mètre de distance
- Pour le haut du corps, possibilité de se lever et de s'appuyer sur un mur avec la petite balle.

Consignes de réalisation / Points de Vigilance de posture ou sécurité

- Masser le bas du corps jusqu'au haut de corps : mollets, ischios jambiers, quadriceps, fessiers, bandelette ilio-tibiale. Puis le haut du dos (trapèze, grand dorsal...) et si besoin, les bras (biceps et triceps).



Commencer par un mollet :



1. Munissez-vous de votre rouleau de massage (ou d'une petite balle lestée rouge prévue à cet effet) et placez-le sous votre mollet droit, en son centre
2. Ramenez l'autre jambe vers vous.
3. Basculez votre corps légèrement en arrière en vous aidant de vos mains, vos doigts dirigés vers l'avant ou l'arrière, au choix.
4. Soulevez votre bassin et massez votre mollet d'avant en arrière en le faisant rouler sur votre rouleau de massage.
5. Exécutez ce mouvement lentement afin de garder l'équilibre. N'éloignez pas le rouleau trop loin de votre centre de gravité.
6. Si vous remarquez la présence d'une contracture, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau de massage en appui sur le point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
7. Si vous sentez que davantage de pression pourrait vous faire du bien, posez la deuxième jambe sur la première pour augmenter le poids en appui sur le rouleau.
8. Recommencez cet exercice avec l'autre mollet.

Puis les autres groupes musculaires.

Spécificité du massage de la bandelette ilio-tibiale :



1. Allongez-vous sur le côté de sorte que le côté extérieur de votre cuisse repose sur votre rouleau. Prenez appui sur un avant-bras et utilisez éventuellement l'autre main pour vous aider à garder l'équilibre. Placez la deuxième jambe devant la première pour assurer votre stabilité (voir illustration).
2. Massez lentement d'avant en arrière, du haut de la cuisse jusqu'au-dessus du genou.
3. Si vous remarquez la présence d'une contracture, ou trigger point, restez immobile pendant une vingtaine de secondes, le rouleau en appui sur le trigger point. La contracture devrait se détendre et disparaître.
4. Si vous pensez que davantage de pression pourrait vous faire du bien, placez la deuxième jambe sur la première pour exercer plus de pression sur le rouleau. Attention : cela demande une certaine force et ne convient généralement pas aux débutant·e·s.
5. Pour finir, appuyez votre cuisse contre le rouleau en faisant basculer votre poids du corps sur l'avant et sur l'arrière, afin d'atteindre tous les éventuels trigger points.
6. Répétez l'exercice sur l'autre cuisse

Vigilances générales

- Attention à l'hyper flexion des genoux.
- Ne pas masser la colonne vertébrale.
- Ne pas masser une blessure.
- Éviter de masser le bas du dos car le pratiquant a tendance à se contracter. Masser les jambes et le haut du dos permettra de soulager le bas du dos.



Consignes « pour bien » :

S'asseoir : Poser les genoux au sol, pivoter délicatement sur un côté pour finir assis au sol puis s'allonger.

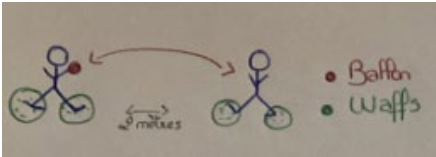
Se lever : Se mettre sur le ventre, passer à 4 pattes et remonter délicatement en déroulant le corps.

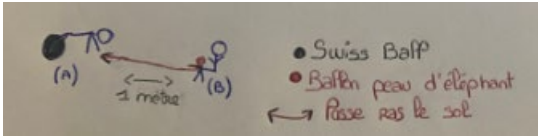
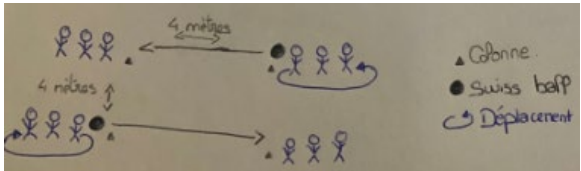
Complexification / Simplification de la situation

- Alternner les massages bas du corps (au sol) et haut du corps (debout contre un mur) permet de soulager la pression qu'il peut y avoir sur les poignets.

- Possibilité de : « se faire masser » avec la balle ou de s'asseoir sur une chaise et de se masser les quadriceps.

PHASE 2 : HANDBALANCE

Nom de l'exercice ET Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes de mise en place (schémas si possible)	Consignes de réalisation / Points de Vigilance de posture ou sécurité	Complexification /Simplification de la situation
<p>« JET DE FLEURS »</p> <p>OBJECTIFS : Travail proprioceptif, équilibre et adaptation à une perturbation extérieure</p>	<p>Waffs Ballons « peau d'éléphant »</p> <p>Si besoin de complexifier ou simplifier : Swiss Ball Palets</p> <p>Baffle : Musique</p>	<p>Par 2 Face à face à 2 mètres de distance avec 1 ballon peau d'éléphant et 2 Waffs chacun (1 waff s'il n'y en a pas assez)</p> 	<p>1 pied sur chaque Waff en décalé. 1 pied devant et 1 pied derrière. Effectuer 10 échanges de balle.</p> <p>VARIANTE 1er passage : 10 échanges de balle avec un pied sur le talon et un pied sur la pointe.</p> <p>2ème passage : idem en inversant.</p> <p>VIGILANCE -Jambe Fléchie -Regard vers l'avant -S'équilibrer en s'aidant du haut du corps -Se stabiliser après la réception et la passe.</p>	<p>Complexification : ++ Sur le talon devant et sur la pointe derrière + Passe avec Swiss Ball</p> <p>Simplification : - Pieds sur des palets - - Pieds au sol</p>

<p>« SENTIMENTS INSTABLES »</p> <p>OBJECTIF : Travail de gainage (renforcement de l'ensemble des muscles du tronc : les abdominaux (grand droit, transverse, obliques) et les muscles du dos (dorsaux, lombaires, muscles para vertébraux). Renforcement des quadriceps et des fessiers.</p>	<p>1 swiss ball et 1 ballon peau d'éléphant pour deux</p>	<p>Par 2 Face à Face 1 mètres de distance avec 1 Swiss Ball et 1 ballon peau d'éléphant.</p> 	<p>(A) Gainage au sol sur les mains avec les pieds sur le Swiss Ball. Bloquer à une main puis repousser la balle transmise par (B)</p> <p>(B) En squat, effectue des passes ras le sol à (A), quand il est en phase descendante. Puis sans ballon effectue 2 sauts sur un pied à gauche puis à droite, avant de récupérer le ballon et de recommencer.</p> <p>10 échanges de balle entre (A) et (B) puis changement de rôle.</p> <p>VIGILANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> -Gainage : Alignement tête, épaules, bassin et pieds -Squat : Écartement des pieds largeur des hanches. Genoux fléchis à 90° 	<p>Complexification : + (B) Squat sauté</p> <p>Simplification : - (A) Sans swiss ball - Appuie des pieds au sol - (A) le pied en appuis sur des Palets</p>
<p>« ENSEMBLE OU PAS... »</p> <p>OBJECTIF : Travail de cardio et d'enchaînement de tâches</p>		<p>4 colonnes de 3 joueurs, en forme de carré, à 4 mètres de distance avec 2 Swiss Ball.</p> 	<p>Faire une passe à la colonne d'en face et se replacer dans sa colonne Passe derrière la tête</p> <p>VARIANTE :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1er passage : Après la passe se placer dans la colonne d'en face 2ème passage : Après la passe, se placer dans la colonne d'à cotée 3ème passage : mettre un défi entre les groupes 	<p>Complexification : Passe en sautant</p> <p>Simplification : Faire l'exercice en marchant vite</p>



			VIGILANCE - Varier les formes de passes mais sans mettre de coordination pour avoir un effet cardio. - Se gainer en faisant la passe - Se replacer en course avant - Faire attention aux déplacements des autres pratiquants et au deuxième Swiss Ball	
--	--	--	---	--

Boire de l'eau (éviter le champagne même si c'est le Saint Valentin ;))

PHASE 3 : CARDIO POWER

BLOC 1 : Modalité de l'exercice (temps de pratique, de repos etc...) : exercices en HIIT 20'' d'exercice et 10'' de récupération sauf le 4èm qui peut être différent si vous avez besoin de plus de temps. Exemple : Faire chaque exercice 2 fois : ex 1 : 20-10 / ex 1 : 20-10 / ex 2 : 20-10 / ex 2 : 20-10 / ex 3 : 20-10 / ex 3 : 20-10 / ex 4 : 20-10 / ex 4 : 20-10

Installer l'atelier « C'EST NOTRE CHOCOLAT » avant le début du bloc 1 en faisant attention que ça ne gêne pas les autres exercices.

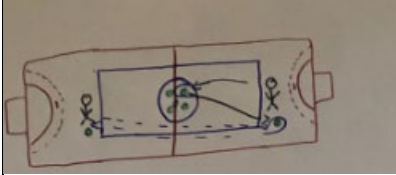
Les pratiquants font tous les exercices en même temps au rythme de la musique. Musique TABATA - Exemple : Song - Sexy Bitch (David Guetta feat. Akon)

Nom de l'exercice ET Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes de mise en place (schémas si possible)	Consignes de réalisation / Points de Vigilance de posture ou sécurité	Complexification /Simplification de la situation
« COUPLE FUSIONEL » OBJECTIF : Renforcement des quadriceps et des fessiers. Travail de gainage (Renforcement de l'ensemble des muscles du	Swiss Ball 5 ballons peau d'éléphant ou balle lestée	1 Swiss Ball pour 2	Face à face avec Swiss Ball tenue à deux mains entre les deux personnes Descente en squat VIGILANCE - Ne pas bloquer la respiration - Ne pas s'appuyer sur le swiss ball	+ Dos à dos + Squat sauté

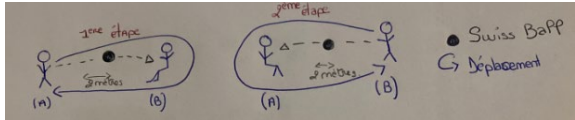


tronc : les abdominaux (grand droit, transverse, obliques) et les muscles du dos (dorsaux, lombaires, muscles paravertébraux).			<ul style="list-style-type: none"> -Les genoux vers l'extérieur et ne dépassent pas la ligne des pieds dans la descente -Dos droit -Coordination entre les deux personnes 	
<p>« JE M'ENVOLE »</p> <p>OBJECTIF : Renforcement des quadriceps, fessiers et triceps Travail de gainage.</p>	Aucun	Par 2 face à face à 1 mètre de distance	<p>Fléchir les jambes à 90° avec des mouvements rapides des bras au niveau des hanches.</p> <p>Les 10 " de récup de passent en marchant avec des cercles de bras.</p> <p>VIGILANCES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas bloquer la respiration -Pieds écartés largeur de hanches -Dos droit -Regard vers l'avant - Ne pas contracter les trapèzes, baisser les épaules 	<p>Simplification : Sans la flexion des jambes</p> <p>Complexification : 1 balle lestée dans chaque main ou des bouteilles d'eau ou des petits poids</p>
<p>« QUI FERA LA VAISSELLE ? »</p> <p>OBJECTIF : Travail de gainage Renforcement des pectoraux et des triceps.</p>	Aucun	MISE EN PLACE : Par 2 face à face à 1 mètre de distance	<p>En position de Gainage sur les mains : « Jouer à Chifoumi » puis toujours en appui sur les mains regrouper ses deux pieds vers les mains au sol, se relever et faire 1 saut. Puis recommencer.</p> <p>VIGILANCE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Décomposer les mouvements - Alignement tête, épaules, bassin et pieds - Faire attention à ne pas tourner sur le côté en faisant le Chifoumi - La réception du saut doit être contrôlée et souple 	<p>Simplification :</p> <p>Complexification : Lever un pied pendant le chifoumi</p>

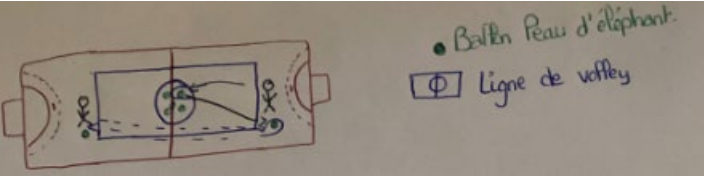


<p>« C'EST NOTRE CHOCOLAT »</p> <p>OBJECTIF : Travail Cardio, plaisir</p>		<p>5 ballons peau d'éléphant au rond central Par 2 chacun sur la ligne de</p>  <p>fond du volley</p>	<p>Ramener le maximum de ballon derrière sa ligne de fond. S'il n'y a plus de ballons au rond central, les joueurs peuvent aller piocher dans la réserve de l'adversaire.</p>	
--	--	--	---	--

BLOC 2 : Modalité de l'exercice (temps de pratique, de repos etc...) :

Nom de l'exercice ET Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes de mise en place (schémas si possible)	Consignes de réalisation / Points de Vigilance de posture ou sécurité	Complexification /Simplification de la situation
<p>« JE T'AIME... MOI AUSSI »</p> <p>OBJECTIF : Travail de cardio et renforcement des quadriceps, des fessiers, triceps</p>	<p>1 swiss ball pour 2</p>	<p>Par 2 avec 2 mètres de distance 1 Swiss Ball</p> 	<p>(A) Passe de swiss Ball à deux mains à (B) qui se met en Squat Dès que (A) a donné le Swiss Ball, il court, il contourne (B) et il se remet à sa place. (B) Effectue la même tâche.</p> <p>VIGILANCE -Les vigilances des squats -Contourner en courant en course avant</p>	<p>Types de passe : 2 mains coudes écartés, serrés, rebond ...</p>

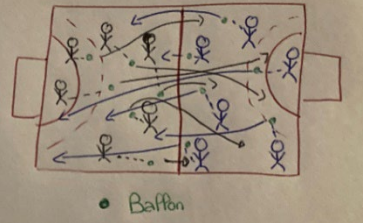
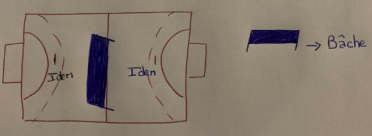


<p>« J'SUIS EN FEU »</p> <p>OBJECTIF : Cardio et coordination</p>	<p>1 balle peau d'éléphant par personne</p>	<p>Par 2, Face à face à 1m de distance</p>	<p>Exercice de Jumping Jack avec ballon</p> <p>Faire passer le ballon d'un bras à un autre quand les bras sont tendus en haut.</p>	<p>Simplification : Sans le ballon Complexification : Avec Balle lestée</p>
<p>« NOUS GRAVIRONS LES MONTAGNES »</p> <p>OBJECTIF : Cardio et gainage</p>	<p>1 swiss ball pour deux</p>	<p>Par 2 face à face Swiss Ball au milieu</p>	<p>(Mountain Climber) Mains sur le Swiss Ball Ramener rapidement et alternativement les genoux gauche et droit vers l'avant</p>	<p>Simplifier : - - Sans le Swiss Ball - Avec mais moins vite</p>
<p>« C'EST NOTRE CHOCOLATLA REVANCHE »</p> <p>OBJECTIF : Travail Cardio, plaisir</p>		<p>5 ballons peau d'éléphant au rond central Par 2 chacun sur la ligne de fond du volley</p> 	<p>Ramener le maximum de ballon derrière sa ligne de fond. S'il n'y a plus de ballons au rond central, les joueurs peuvent aller piocher dans la réserve de l'adversaire.</p>	

PHASE 4 : HANDJOY

Nom de l'exercice ET Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes de mise en place (schémas si possible)	Consignes de réalisation / Points de Vigilance de posture ou sécurité	Complexification /Simplification de la situation
<p>« ATTAQUE DE BISOUS »</p>				



<p>OBJECTIFS : Prise d'informations Cardio Rapidité Enchaînement de tâches Amusement Coopération</p>	<p>1 ballon souple par personne</p>	<p>2 équipes dans chaque moitié de terrain 2 manches de 2 minutes</p>  <p>Même temps pour l'évolution avec bâche ou fil tendu</p>	<p>Lancer le maximum de ballon pendant 2 minutes dans le terrain adverse.</p> <p>Au bout de 2 minutes l'équipe qui a le plus de ballon dans son terrain a perdu.</p>	<p>EVOLUTION : Lancer les ballons au-dessus des grandes Bâches placée au milieu du terrain</p> 
---	-------------------------------------	--	--	---

PHASE 5 : COOLDOWN

Nom de l'exercice ET Objectifs	Matériel nécessaire	Consignes de mise en place (schémas si possible)	Consignes de réalisation / Points de Vigilance de posture ou sécurité	Complexification /Simplification de la situation
<p>« ON EST BIEN »</p> <p>OBJECTIFS Se détendre Apprendre à connaître son corps Apprendre à utiliser sa respiration</p>	<p>1 tapis par personne</p>	<p>1 tapis par personne En cercle comme au Handroll Se couvrir</p>	<p>S'allonger délicatement sur le tapis, fermer les yeux et respirer profondément. Placer une main au centre de la poitrine et l'autre sur le ventre. Penser à son ventre comme un ballon. Inspirer lentement et profondément par le nez. Laisser entrer l'air bien lentement jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé. Retenir ton souffle pendant cinq secondes. Expirer lentement jusqu'à ce que ses poumons soient vides. Répéter cet exercice trois ou quatre fois pour être de plus en plus relaxe. Se lever délicatement en déroulant sont corps des pieds jusqu'à la tête.</p>	<p>Pas d'obligation de fermer les yeux</p>



			VIGILANCE Attention aux vertiges en se relevant	
--	--	--	--	--