19 FEVRIER 2021

PROJET CLUB HANDFIT

ANTONIN GRAULIER
AGENT DE DEVELOPPEMENT SPORTIF
CS St Louis Handball

Table des matières

L'histoire du club 1

Organigramme 3

Les entraîneurs et les équipes 4

Licenciés 6

Les offres de pratique de la FFHB 7

Diagnostique de la ville de St Louis 9

Le Handfit 13

La séance de Handfit 15

Conclusion 17

Partenaires du club 17

L'histoire du club

La **section handball** a vu le jour en **1963** sous l'impulsion de Willy REICHARDT et des frères Albert et Gustave HEINIS. Monsieur REICHARDT, directeur des Ets ADECO à **Saint-Louis**, était un ami de René SPERRY, alors président du comité du Haut-Rhin et les frères HEINIS, joueurs de l'A.S.Mulhouse, ont ouvert une auto-école à Huningue. A l'occasion d'une rencontre Suisse – France à Bâle, un article dans les journaux locaux invitait toutes les personnes intéressées par la pratique du handball à se faire connaître et leurs proposait un billet d'entrée à cette rencontre internationale qui était offert par M. REICHARDT.

C'est ainsi que se constituait un premier noyau constitué des frères HEINIS et essentiellement de lycéens qui avaient pris goût au hand sous l'impulsion de M. Louis MULLER, leur professeur d'éducation physique. Ce groupe se retrouvait au stade municipal et participait pour commencer à un tournoi à GRENZACH (Allemagne) et rencontrait de temps à autre une équipe corporative des Douanes suisses qui disposaient de plusieurs équipes à ce moment.

Lors d'une réunion, M. REICHARDT offrit trois ballons et un jeu de survêtements marqués « DERBY SPORT TRIMECA » (TRIMECA était un établissement textile très connu à Saint-Louis, malheureusement disparu), avec le commentaire « Il faut que le Handball vive à Saint-Louis ! » Et c'est ainsi que naquit la section handball accueillie au sein du club omnisports du Cercle Sportif animé notamment par Louis MULLER.

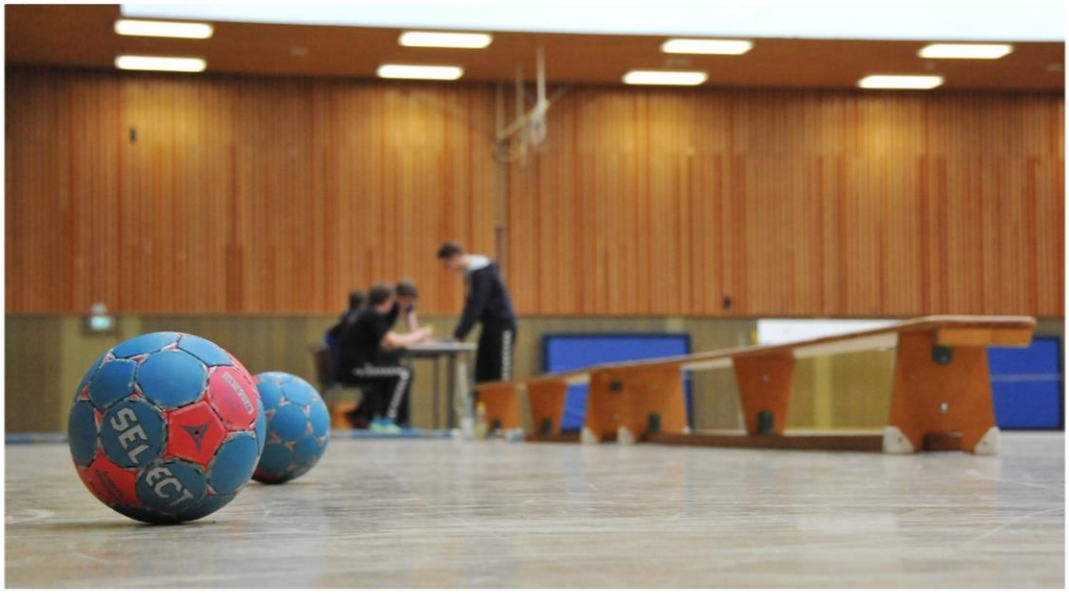
La municipalité quant à elle installa un tout nouveau plateau macadamisé (pierres concassées liées avec du sable et du bitume) au stade de la frontière, derrière l'aire de lancer, à côté du stade de football. Que de souvenirs : genoux et cuisse écorchées, semelles râpées, déblaiement de la neige et sablage en hiver, dès huit heures du matin, pour jouer à 10H00, ballon en cuir transformé en véritable savonnette une fois imbibé, au point qu'il fallait tirer en bras roulé ! En anecdote, pour mieux illustrer, on a connu un score de 1 -0 à la mi-temps après 30 minutes de jeu : no comment !

Lorsque les frères HEINIS décidèrent de revendre leur auto-école pour aller travailler en Suisse chez NESTLE, on ne savait pas trop quel serait l'avenir du handball à St Louis. Mais Pierre BOURGOIS, cheville ouvrière et figure incontournable du handball en Alsace (ancien joueur de handball à 11, président du comité du Haut-Rhin, arbitre international entre autres), veillait au grain. Il avait repéré le nom d'André ZINGER sur une liste de présence (A. HEINIS l'avait emmené à une réunion) et le contacta pour prendre le relais, et c'est ainsi qu'il se retrouva dans un stage d'initiateur handball à Pulversheim. Mordu, il perfectionna peu à peu sa formation et consacra une partie de ses vacances à la perfectionner en assistant à des stages au C.R.E.P.S. de Strasbourg.

C'était parti pour une trentaine d'années de loyaux services au Cercle Sportif où il passa par tous les postes (joueur, entraîneur, trésorier, secrétaire, président et arbitre pour terminer). Il instaura pendant plusieurs années un tournoi international sur le plateau du stade de la frontière, le jeudi de l'Ascension. Puis il lança la première équipe de jeunes et une équipe féminine avec laquelle il connut beaucoup de satisfactions.

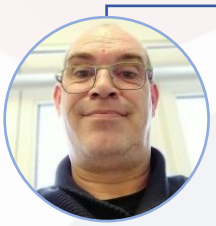
Peu à peu le niveau montait et l'équipe masculine allait se qualifier pour le championnat d'Alsace, mais interdiction d'évoluer en plein air. Grâce à Pierre BOURGEOIS, le CS St Louis allait jouer ses rencontres à domicile dans les salles mulhousiennes, souvent en lever de rideau au palais des sports.

Puis la ville de SAINT-LOUIS se dotait d'un gymnase digne de ce nom inauguré le 19/01/1974 avec la présence d'une partie de l'équipe de France de gymnastique et un match de handball qui opposait l'équipe d'Altkirch, alors championne de France, au bataillon de Joinville, à l'époque équipe de France militaire. Les spectateurs étaient enchantés par une rencontre qui a démarré sur les chapeaux de roue par un tir à côté des buts d'un arrière du Bataillon de Joinville qui fit voler en éclats un espalier qui souleva un grand « Waouh ! » dans le public. Lentement la section de handball du Cercle Sportif continuait sa progression et augmentait le nombre des licenciés et des équipes sous l'impulsion de tous ses cadres bénévoles. S'il est impossible de les citer tous, il convient de citer Josiane LEGAL pour les féminines et Jean-Paul HEYER pour les masculins, grands pourvoyeurs de joueurs du club et dévoués à la cause des jeunes.

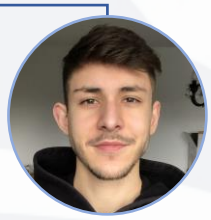


Organigramme

Laurent JUGE
Président



Brice CAUDOUX
Trésorier



Antonin GRAULIER
Agent de développement sportif

Heidy STRÄHL
Evenementiel

Jean-Marie MUNSCHY
Evenementiel

Les entraîneurs et les équipes

U7 Mixte

Nadia Imaaingflen : Entraîneure St Louis

Christelle Caudoux : Entraîneure St Louis

U9 Mixte

Jonathan Simonet : Entraîneur St Louis

Nathan Caudoux : Entraîneur St Louis

U11 Mixte

Olivier Kretz : Entraîneur Village-Neuf

Diplôme Entraîneur Régional

U13 F

Laetitia Mantegari : Entraîneure St Louis

Jean-Marie KILKA : Entraîneur St Louis

Diplôme Animateur de Handball

U13 M

Nicolas GOEPFERT : Entraîneur Village-Neuf

Diplôme Animateur de Handball

U15 F

Céline FREY : Entraîneure St Louis

U15 M

Jérôme RACON : Entraîneur Village-Neuf

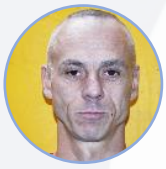
Diplôme Entraîneur Régional

U18 F

Jean-Marie KILKA : Entraîneur St Louis

Diplôme Animateur de Handball

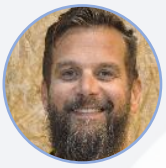
U18 M



Didier FREY : Entraîneur St Louis

Diplôme Entraîneur Régional

+16 M



Jérôme PAFFI : Entraîneur St Louis

Stéphane FERRETTI : Entraîneur St Louis

Loisir

Jean-Marie MUNSCHY : Entraîneur St Louis

Salarié

Antonin GRAULIER : Ancien entraîneur Romilly Handball

BPJEPS Sport Collectif mention Handball
Diplôme Animateur de Handball
Diplôme Entraîneur Régional (en cours)

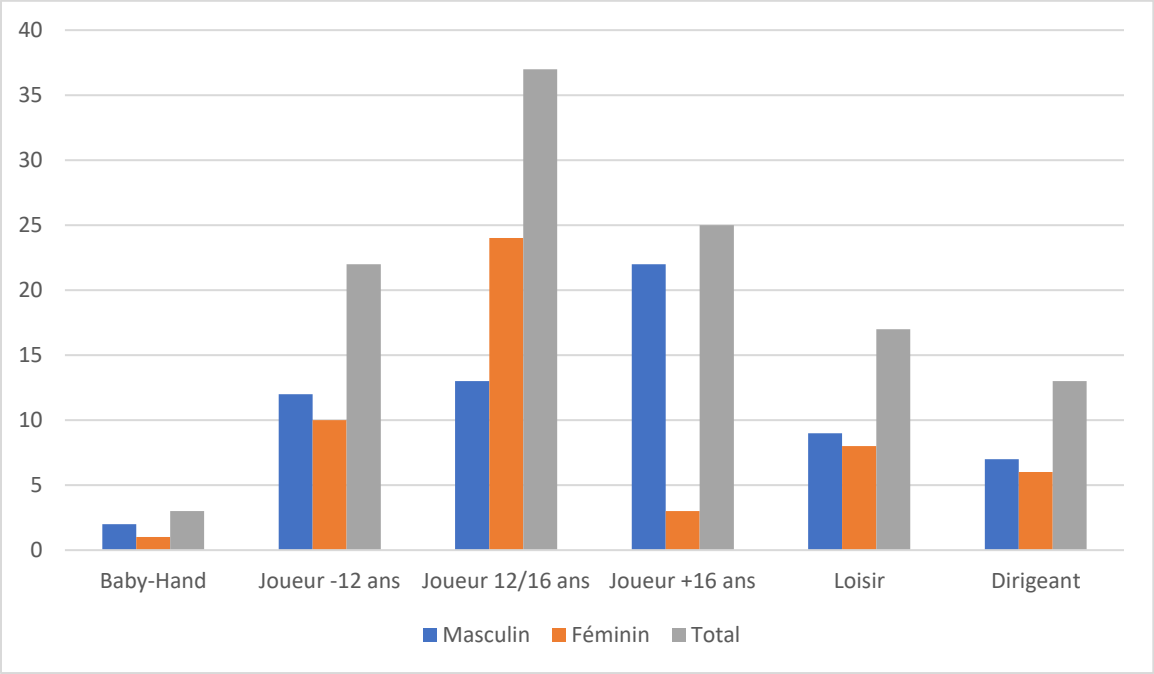
Licenciés

Le **CS St Louis Handball** compte pour cette saison 2020/2021 un total de **117 licenciés**. Comme partout en France, les chiffres sont nettement en baisse par rapport aux années précédentes, principalement dus à l'épidémie de COVID-19 qui a impacté fortement toutes les associations sportives et autres.

Nombres de licence par an et par sexe :

Saison	Homme	Femme	Total
2020 / 2021	65	52	117
2019 / 2020	72	54	126
2018 / 2019	95	69	164
2017 / 2018	93	80	173
2016 / 2017	75	68	143
2015 / 2016	79	77	156

Nombre de licence par âge et par sexe :



Les offres de pratique de la FFHB

En plus du handball compétitif tel que tout le monde le connaît, la **Fédération Française de Handball** propose de nombreuses offres afin que tout le monde puisse pratiquer le handball, et en apportant des nouvelles pratiques/variantes du handball afin d'attirer un public plus large.

Le **BabyHand** est une activité adaptée du handball pour les enfants âgés de **3 à 5 ans**. Parce que le handball, dans sa pratique généraliste, est vecteur de socialisation, coopération, collaboration, acceptation, adaptation, il est un sport, dans une version adaptée, tout à fait recommandable à l'âge des découvertes et des premiers apprentissages.

Le **Handball premiers pas** est une offre de pratique à destination des enfants de **5 à 7 ans**. Cette pratique peut être proposée en amont et/ou en complément du mini hand.

Le **Minihand** et une version très simplifiée de son "grand frère", le handball, ce qui le rend plus accessible pour les petits. Cette pratique à destination des **8-10 ans** est un JEU contribuant au développement de l'enfant en aménageant l'espace, le matériel et les règles.

Le **Hand Loisir :** Débutants, anciens joueurs désirant reprendre l'activité mais sans les contraintes d'une pratique compétitive, parents de joueurs, les publics du handball loisirs sont multiples.

La pratique est le plus souvent mixte, faite essentiellement d'oppositions et de rencontres amicales avec d'autres clubs.

La pratique **Handensemble** comprend le **hand adapté** (à destination des personnes en situation de handicap mental) et le **handfauteuil** (à destination des personnes en situation de handicap moteur), ce dernier pouvant être mixte (personnes valides et personnes en situation de handicap).

Le **Hand à 4** est né d'une préoccupation de la gestion des effectifs et des contraintes des espaces d'évolution rencontrées dans les mondes scolaire et fédéral. Il s'agit d'une forme de pratique issue de l'activité sociale de référence qu'est le Handball à 7, dans laquelle nous retrouvons l'ensemble des bases fondamentales permettant de faire vivre "une tranche de vie de handballeur", tout particulièrement pour les 9-15 ans.

Le **Beach Handball** diffère du sandball que l'on connait bien, tous les deux se pratiquent sur sable. Le sandball, peu pratiqué hors du monde francophone et non reconnu par la Fédération internationale de handball, se veut d'abord un sport récréatif. Le beach lui est compétitif.

Le **Handfit** est une offre de pratique « Plaisir - Santé » qui constitue une étape importante de la prise en compte des préconisations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique ou Sportive et du Plan National Nutrition Santé 2011-2015. Cette pratique propose une alternative au jeu classique du handball avec des objectifs de plaisir, santé, bien-être et dynamique de groupes.

Source : https://www.handball-idf.com/pratiquer-le-hand/les-offres-de-pratique

Diagnostique de la ville de St Louis

Saint Louis, son histoire

Les trois lys des armoiries des Rois de France ornent son blason car le bourg fut créé et baptisé de son nom par Louis XIV en 1684, en se rattachant au patronage du roi Saint-Louis, selon le souhait de ses habitants.

En trois siècles, ce hameau d'une centaine d'âmes marqué du sceau des rois, s'est transformé en une ville de près de 21 000 habitants.

Durant un siècle environ, de sa création à la Révolution, Saint-Louis est un lieu-dit annexé à la commune de Village-Neuf. Bien situé sur la liaison de Mulhouse à Bâle, il se compose de quelques maisons de gardes de tabac, d'une ferme, d'une chapelle, d'une maison de douane et d'un relais de poste aux chevaux. Il se développe progressivement.

Avec la venue du chemin de fer

La maison-mère de Danzas à Saint-Louis

Saint-Louis obtient son autonomie municipale en 1793 (par sa réunion officielle avec Michelfelden, sous le nom révolutionnaire de Bourglibre), paroissiale en 1827 et financière (avec un territoire communal propre) en 1847.

Dès 1814, elle possède son école. Cette volonté de s'affirmer et de se libérer de la tutelle de Village-Neuf, sa commune-mère, est provoquée par deux grands événements décisifs : l'établissement, à Saint-Louis, en 1791-92, d'un état-major complet de la Douane nationale et l'arrivée, en 1840, du chemin de fer à Saint-Louis.

En 1866, le hameau est devenu une belle bourgade très active, la plus peuplée du canton avec plus de 2 500 habitants.
De nombreux ateliers, des maisons de transport et une brasserie s'y sont installés et y prospèrent.

Deux guerres mondiales

Au XXe siècle, la ville est secouée par les deux guerres mondiales de 1914/18 et de 1939/45, qui mettent fin à son « âge d'or » en termes d'industrialisation. La plupart des grandes industries (rubaneries, fabriques de cigares, ateliers de construction métallique, fabriques de produits alimentaires et chimiques, imprimeries, etc.) impulsées sous le régime allemand, de 1870 à 1914, peinent à se maintenir et parfois à se reconvertir.

Le 20 novembre 1944, Saint-Louis est la première ville d'Alsace libérée du joug de l'occupation nazie. Elle renaît alors. Après avoir fusionné avec Bourgfelden en 1953 et avec La-Chaussée (rattachement) en 1958, elle inaugure en 1970 les nouvelles installations de son aéroport binational construit en 1946.

En parallèle, Saint-Louis signe plusieurs accords de jumelage dont le premier en 1960 avec Breisach-am-Rhein. Trois autres villes vont être jumelées avec Saint-Louis, à savoir Lectoure en 1981,

Peyrehorade en 1982 et Pimbo en 1985, toutes trois ayant en commun d'avoir prêté asile aux Ludoviciens pendant l'épisode de l'évacuation en 1939.

Depuis les années 1980, la ville de Saint-Louis est devenue un pôle culturel de premier plan, avec notamment le rendez-vous annuel du Forum du livre.

Création d'un cœur de ville

La rénovation du centre-ville de Saint-Louis a débuté il y a plus de 25 ans. En effet, depuis les années 1990, la Ville a amplement modernisé ses équipements publics, culturels, sportifs, associatifs et de loisirs, tout en créant un cœur de ville : la Croisée des Lys.

Cette dernière se compose de l'hôtel de ville, de commerces, de logements, de bureaux et de nombreux équipements culturels comme la médiathèque Le Parnasse, le théâtre et le cinéma La Coupole, la Fondation Fernet-Branca, le Caveau du Café littéraire et la Cité Danzas.

Ces réalisations conjuguent valorisation du patrimoine, comme la transformation par Jean-Michel Wilmotte, de l'ancienne distillerie Fernet-Branca en espace d'exposition d'art contemporain et modernité architecturale, avec la signature de l'architecte Manuelle Gautrand pour La Coupole et le FORUM.

L'Eurodistrict trinational de Bâle

Première réserve naturelle protégée d'Alsace, depuis 1982, ce site remarquable offre aux citadins une nature préservée. En 2006, Nelly Olin, ministre de l'Écologie et du Développement Durable, a signé le décret officialisant l'extension de la Petite Camargue alsacienne, passant de 120 à 904 hectares.

Autrefois, le Rhin remodelait le paysage et les milieux à chaque crue. Ces dernières sont à l'origine de la Petite Camargue. Aujourd'hui, la canalisation du fleuve a coupé la plaine d'inondation du Rhin.

Une zone humide, l'Au, s'est néanmoins maintenue grâce à la proximité de la nappe phréatique. Cette réserve naturelle abrite bosquets, étangs et landes sèches. Une centaine d'espèces d'oiseaux nicheurs et autant d'espèces de migrateurs y font étape avant de repartir vers le nord ou vers le sud. Une importante flore aquatique, spécifique au marais rhénan, et notamment une quinzaine d'espèces d'orchidées y sont recensées.

Source : https://www.saint-louis.fr/Histoire/205/

La population

Population par grande tranche d'âge

	2017 St Louis	% St Louis	2017 France	% France
Ensemble	**21 177**	**100,0**	**65 524 339**	**100,0**
0 à 14 ans	3 991	18,8	12 064 716	18,1
15 à 29 ans	3 781	17,9	11 707 066	17,6
30 à 44 ans	4 405	20,8	12 508 232	18,8
45 à 59 ans	4 316	20,4	13 251 561	19,9
60 à 74 ans	3 204	15,1	10 797 875	16,2
75 ans ou plus	1 482	7,0	6 194 889	9,3

Sources : Insee, RP2007, RP2012 et RP2017, exploitations principales, géographie au 01/01/2020.

Les entreprises

2 781 entreprises sont implantées à Saint Louis, dont 2 369 sièges et 412 établissements.

Ces sociétés sont majoritairement de type Entrepreneur individuel et ont un effectif moyen de 8 employés.

Entre décembre 2020 et février 2021, l'indice de dynamisme de Saint louis est de 1,10%. L'indice de dynamisme est un indicateur de performances des entreprises. S'il est positif, cela signifie qu'il y'a eu plus d'entreprises créées que d'entreprises défaillantes au cours de la période. A l'inverse, s'il est négatif, cela signifie que les défaillances ont été plus nombreuses. Au cours de cette période, on compte 3 entreprises en défaillances à Saint louis pour 29 sociétés créées.

Les secteurs que nous identifions comme étant porteurs car ce sont ceux qui ont eu le plus d'entreprises créées sur les trois derniers mois sont : Commerce de détail, grande distribution ; Services aux particuliers, collectivités, entreprises ; Immobilier ; Construction, bâtiment, travaux publics ; Associations.

En parallèle, les secteurs de la ville les plus touchés par les défaillances au cours du dernier trimestre sont : Construction, bâtiment, travaux publics ; Services aux particuliers, collectivités, entreprises.

Sources : https://www.manageo.fr/geo/grand-est-_reg44/haut-rhin-_dep68/saint-louis-_vil8893.html

Nous faisons donc un constat que le Handfit a sa place à St Louis, avec de nombreuses entreprises où nous pourrions intervenir. De plus, de nombreuses entreprises sont également implantées dans les villes et villages autour de St Louis.

Gymnases et autres lieux d'entraînement

La ville de St Louis dispose de nombreux lieux où nous pouvons proposer nos séances de Handfit, en intérieur comme en extérieur en fonction des besoins.

Le club utilise principalement deux **gymnases** :

- Le gymnase municipal, situé à côté du collège Schickelé avec un terrain de handball refait récemment
- Le Sportenum, un complexe sportif composé d'une salle omnisport, une salle spécialisée de tennis de table, une salle de combat avec tatamis et une salle de gymnastique. De grands vestiaires permettent d'accueillir plusieurs clubs et manifestations en même temps. Une infirmerie et des locaux pour les arbitres sont également prévus.

Le **stade** de l'Au dispose également de plusieurs terrains en accès libre, un terrain synthétique, un parcours santé etc…

Quatre **terrains multisports de proximité** sont également ouverts et disponibles pendant toute l'année.

Moyens de communication

Pour faire connaître le Handfit auprès de la population, nous disposons de nombreux moyens de communication :

- Articles sur notre site internet
- Nouvelle application E-HAND en cours d'affiliation, communication avec tous les licenciés
- Communication avec la ville de St Louis, article dans le journal communal
- E-mail à tous les licenciés actuels
- Flyers et affiches, à distribuer lors des interventions dans les écoles

Le Handfit

Qu’est-ce que le Handfit ?

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 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.

Il s’agit là de fidéliser une population dès 30 ans et ce, sans limite particulière d’âge ouvrant ainsi des champs de collaboration avec des structures d’accueil pour personnes âgées.

La séance de Handfit se pratique au côté d’un animateur ou coach Handfit et dure **45 mn** ce qui correspond aux recommandations du Plan National de Prévention par l’Activité Physique.

C’est un concept global permettant à l’individu d’engager une démarche personnelle de maintien, d’amélioration ou de restauration de sa santé accompagnée par un encadrement spécialisé et certifié.

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

L'animateur, le coach Handfit, formé à l'accompagnement des pratiquants, est également spécialisé en hygiène de vie, nutrition et prévention des conduites à risque.

LA RÉPONSE AUX BESOINS PSYCHO-SOCIAUX ET PHYSIOLOGIQUES

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. Il contribue à limiter la fatigue, l'absentéisme au travail, à lutter contre le stress, mais aussi à renforcer les liens psycho-sociaux

Un nouveau concept idéal au monde de l'entreprise

Il permet d'aménager et d'encadrer la pratique du sport au sein même des locaux comme en extérieur, et s'adapte parfaitement au rythme de vie de l'entreprise : séance avant ou 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.**

Le Handfit mettra en évidence plusieurs niveau d'amélioration pour les salariés et donc pour les entreprises.

AU NIVEAU INDIVIDUEL

Une prise en compte de la condition physique du salarié et de son état de santé, son âge, 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 MANAGERIAL

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 l'environnement professionnel. Le coach handfit apportera un nouveau souffle dans la dynamique d'entreprise en proposant aux salariés de prendre du temps pour se préoccuper de leur santé.

La séance de Handfit

La séance de Handfit se pratique au côté d'un animateur ou coach handfit et dure **45 minutes** ce qui correspond aux recommandations du Plan National de Prévention par l'Activité Physique. Il est construit sur la base de **cinq phases** qui, en appui des exercices et situations qui les composent, visent à maintenir/améliorer les ressources de la personne dans plusieurs domaines : biomécanique, bioénergétique, bio-informationnelle, bio-affective.

Les 5 phases d'une séance de Handfit

HANDROLL

Le Handroll est conçu pour être utilisé de façon inaugurale dans la séance (ou le cas échéant durant la phase de retour au calme). Il se présente comme un temps d'automassage, agissant sur les fascias musculaires, ses fuseaux neuromusculaires et organes tendineux de Golgi favorisant ainsi :

- L'échauffement musculaire et la préparation à l'effort
- Le relâchement musculaire
- La souplesse et un gain d'amplitude du mouvement
- Une augmentation des performances

Utilisé en phase de retour au calme (Cooldown), Hand Roll permet de réduire la fatigue et les courbatures.

HAND BALANCE

Le Hand Balance est conçu comme une succession de petits « Jeux collectifs » avec ballons destinée à stimuler la sensibilité proprioceptive et solliciter la coordination gestuelle.
Ainsi les différents exercices proposés, en jouant sur la variété des articulations mobilisées (principalement les chevilles, genoux, hanches, épaules) dans des situations d'instabilité croissante favoriseront :

- La prévention des chutes et des accidents de la vie
- L'amélioration ou le maintien de la coordination motrice
- Le renforcement ou la stabilisation du système neuromusculaire

CARDIOPOWER

Le Cardiopower est conçu comme un travail global de type « Grit Cardio Training » adapté selon les publics et combinant, sur des séquences de 4mn, différents exercices d'intensité élevée (durant 20mn), couplés à des périodes de récupération (10mn). Ces phases d'efforts brefs et intenses permettent de mobiliser la filière anaérobie lactique, mais la filière aérobie est, elle aussi, fortement sollicitée.

Ce type de travail permet :

- D'entretenir la fonction cardiaque et son réseau sanguin, retardant ainsi leur dégénérescence
- De lutter contre les facteurs de risque (prise de poids, troubles lipidiques) et augmenter ainsi la probabilité de survie
- De lutter contre le déconditionnement musculaire.

HANDJOY

Le Handjoy propose des situations jouées, variées et évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants dans la logique de l'activité Handball.

Ces situations ludiques synthétiseront les activités des 3 phases précédentes en agissant sur :

- La motricité et la coordination motrice
- L'équilibre et le renforcement musculaire
- La dépense énergétique
- Le plaisir et le partage d'émotion
- La mobilisation des capacités cognitives, la créativité

COOLDOWN

Le colldown est la phase finale de la séance : retour au calme - récupération guidée - massage(HandRoll) – relaxation.

Ce petit rituel, en groupe et autour de l'animateur/coach HANDFIT, permettra dans un moment convivial de :

- Préparer l'organisme à la séance suivante dans les meilleures conditions ;
- Prodiguer différents conseils liés au bien-être, à l'hygiène de vie, à la santé en générale ;
- Proposer aux pratiquants, le prolongement de l'activité, à titre individuel, dans l'intervalle des séances collectives.

Conclusion

Le **Handfit** est une activité qui fait partie des **Nouvelles Pratiques** mises en place par la FFHB. Le souhait du club de mettre en place cette pratique est de toucher une plus grande partie de la population de St Louis et de ses alentours, et permettre aux personnes qui souhaitent se maintenir en forme ou améliorer leur santé de pratiquer une activité sportive de groupe, encadré par une personne qualifiée.

Pour rappel, le Handfit est ouvert à tous, que ce soit aux personnels d'entreprise mais également à toute autre personne de St Louis ou ses alentours.

Nous aimerions mettre en place ce projet dès la rentrée de **septembre 2021**, si la situation sanitaire le permet bien évidemment

Partenaires du club

Pour accéder aux sites des partenaires, veuillez consulter le site internet du club : https://www.cs-saint-louis-hb.com/

Contacts :

Laurent JUGE, président CS St Louis :	5668040@ffhandball.net	06.88.09.25.67
Antonin GRAULIER, salarié CS St Louis :	agraulier@orange.fr	07.89.23.35.61