

LE *Hand Ball Club Nancy Sluc*
vous proposent cette année

HANDFIT
PLAISIR, SANTÉ, BIEN-ÊTRE

en partenariat avec *Symphonie* et *Handisport*

Activité sportive ludique et très accessible



Foire aux questions

Ai-je besoin de capacités physiques particulières pour pratiquer le handfit ?

Non, le handfit est accessible à toute personne qui souhaite commencer une activité sportive ou reprendre en douceur.

Combien de fois par semaine puis-je pratiquer le handfit avec mon abonnement ?

Le HBC Nancy Sluc nous donne accès en illimité à trois créneaux par semaine, sur trois salles différentes. Ainsi, chacun peut se rendre à la séance ou aux séances qui conviennent le mieux toutes les semaines

Les séances sont-elles assurées pendant les vacances scolaires ?

Oui les cours se déroulent toute l'année.

As-t-on besoin d'un équipement particulier ?

Non, seule une tenue de sport confortable et des chaussures de salles sont nécessaires. Tout le matériel utilisé est fourni à chaque séance.

Les séances se déroulent-elles avec d'autres personnes que les adhérentes de Symphonie ?

Oui, vous tissez ainsi des liens avec d'autres membres du club et le niveau est adapté à chaque séance. Le rythme de chacun est entièrement respecté.



Conditions générales

Créneaux horaires en accès libre (à votre convenance 1, 2 ou 3 fois par semaine)

- Mercredi 20h00 – 22h00 : Gymnase Louis ARMAND – 33, Avenue de Brabois – 54000 – NANCY
- Vendredi 17h30 – 19h00 : Gymnase André Martiny – rue Victor – 54000 – NANCY
- Samedi 09h00 – 10h00 : Gymnase de Gueldres – 1, Rue Philippe de Gueldres – 54000 -NANCY

Tarif

Deux tarifs sont proposés pour l'année :

- 140 euros pour les personnes ne disposant d'aucune licence handisport
- 70 euros pour les personnes disposant déjà d'une licence handisport
 - ✓ pour les personnes inscrites à l'aquagym par exemple

Formalités

Nous retourner le bulletin d'inscription complété accompagné de votre règlement et d'un certificat médical à l'adresse suivante

Céline DONTENWILL – HANDFIT
20, rue Joachim du Bellay
54630 RICHARDMENIL

Besoin d'informations complémentaires ?

celine.dontenwill@gmail.com

06 81 66 76 10



La pratique *Plaisir – Santé - Bien-être* de la FFH

• UN ENJEU DE SANTE PUBLIQUE

La Fédération Française de Handball s'est résolument engagée dans la mise en œuvre d'un plan Handball et santé s'articulant autour de 3 axes :

- **Développer la pratique du handball comme facteur de santé publique**
- **Promouvoir la pratique du Handball comme facteur de santé publique**
- **Être reconnu comme acteur de santé publique**

HANDFIT est, de ce fait, une offre de **pratique « Plaisir - Santé »** qui constitue une étape importante de cet engagement et **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.**

Ainsi la FFHB, forte de ses 2400 structures souhaite, par cette offre de pratique, prendre pleinement sa place comme acteur contribuant à améliorer la santé des populations, à prévenir les facteurs de risque et repousser les manifestations du vieillissement.

HANDFIT a pour l'heure vocation à accueillir des publics dans une optique de prévention dite « primaire » mais se destine, à termes, en appui de la **structuration progressive d'un réseau de structures de clubs « partenaires santé »** et **d'intervenants professionnels formés**, à s'engager dans l'accueil de public dans un cadre de prévention « **secondaire** » et « **tertiaire** ».



✓ LA REPONSE A DES BESOINS

HANDFIT propose, donc, 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 d'HANDFIT.** En ce sens, HANDFIT est une pratique collective au service de la santé de l'individu

✓ UN VECTEUR DE DEVELOPPEMENT

La pratique HANDFIT doit permettre à la FFHB, de proposer à **des publics nouveaux**, une possibilité de pratique répondant à **des besoins jusque là non couverts**. 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. Par ailleurs, l'élargissement progressif de la pratique dans une optique de prévention secondaire doit permettre l'accueil de publics plus jeunes inscrits dans des programmes de lutte contre l'obésité ou de traitement du diabète.

En outre HANDFIT sera **une possibilité offerte aux parents, conjoints et plus largement familles** des personnes déjà adhérentes d'intégrer le club et aux licenciés eux mêmes de compléter leur pratique.

Enfin, HANDFIT du fait de son concept, a vocation à **se rapprocher du monde de l'entreprise** en y proposant une pratique permettant de contribuer à limiter la fatigue, le stress et l'absentéisme au travail.



Source