



LE HBCC INNOVE AVEC LE NOUVEAU CONCEPT HANDFIT

Mesdames Maria MAZUREK et Manuela MAZUREK

Mai 2022



LIGUE
HAUTS-DE-FRANCE
FFHANDBALL



ville de Cambrai



PLAISIR

Pratique **innovante** et **moderne** qui réunit plaisir, bien-être et santé.

Cela permet de **lutter** contre toutes sortes de **difficultés** telles que : l'**obésité**, les **maladies cardiovasculaires** et les **chutes** liées à la **vieillesse**.

BIEN-ÊTRE

Pratique **collective** au service de la **santé** de l'individu qui permet de proposer à ce nouveau public une pratique **répondant** à des **besoins** jusqu'ici non-couvert.

SANTÉ

Permet d'améliorer les **ressources bio-mécaniques, bio-énergétiques, bio-informationnelles et bio-affectives.**



LE PUBLIC VISÉ

- ✓ Personnes désirant reprendre une activité physique sans contrainte
- ✓ Personnes présentant des pathologies : Post-opératoire, cardiovasculaires, douleurs chroniques, trouble de l'obésité...
- ✓ Adultes
- ✓ Seniors
- ✓ Parents des joueurs
- ✓ *Salariés (séances possibles en entreprise pendant les pauses du midi) :*

Permet de lutter contre l'absentéisme, le stress, la fatigue et favorise la cohésion d'équipe

Encadrement assuré par un ou deux animateurs HandFit issus d'une formation proposée par la Ligue de Handball.



IL S'AGIT LÀ DE FIDÉLISER UNE POPULATION DÈS 30 ANS ET CE SANS LIMITE PARTICULIÈRE D'ÂGE.

SÉANCES DE 45 MINUTES LIMITÉES À 12 PERSONNES AFIN DE FAVORISER UN ENCADREMENT PARTICULIER ET PERSONNALISÉ.

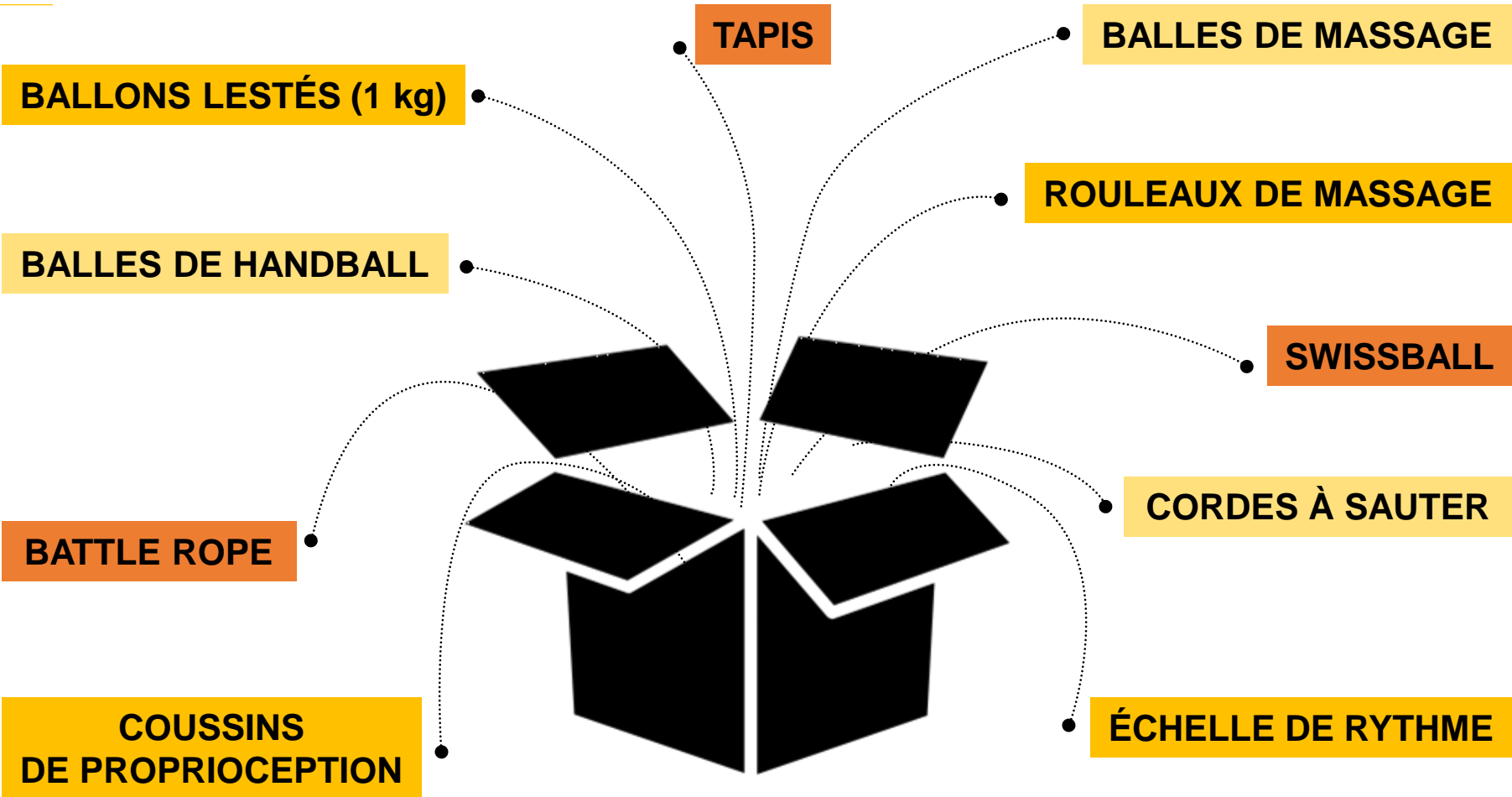
LE LIEU

Peut se pratiquer avec un matériel minimum, aussi bien en intérieur, dans toutes sortes de salles, qu'en extérieur.

Au sein du Handball Club de Cambrai nous privilégierons la pratique du HandFit dans un Gymnase.



LE MATÉRIEL



KIT ADAPTÉ AU HANDFIT
↪ Agrémenté par les équipements propres à notre infrastructure
(Liste non exhaustive)



LES BIENFAITS DU HANDFIT

BIO-ENERGETIQUE

- Respiration
- Capacités cardiaques
- Circulation sanguine
- Transpiration

BIO-MÉCANIQUES

- Force caisson abdo-dorsal
- Renforcement quadriceps, fessiers...
- Coordination
- Gainage caisson abdo-dorsal
- Mobilisation train supérieur
- La préhension

BIO-INFORMATIONNELLES

- Stabilisation posturale
- Proprioception cheville-genoux
- Vitesse de réaction au signal
- Analyse de la situation
- Mémoire
- Kinesthésie

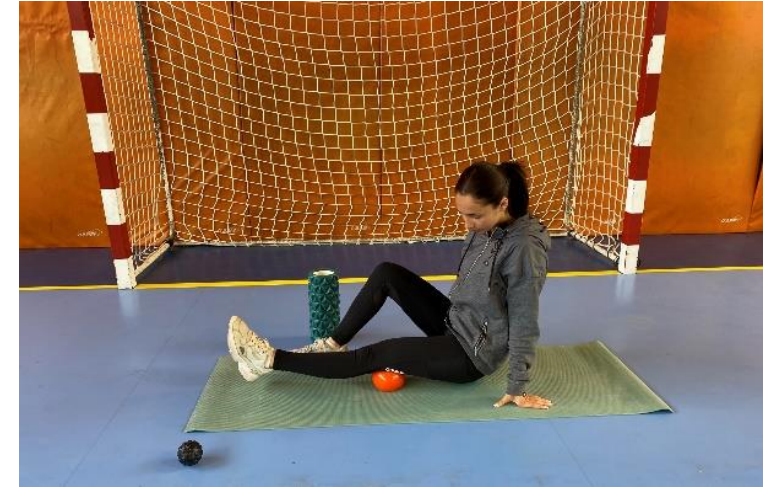
BIO-AFFECTIVES

- Image de soi
- Dépassement
- Maîtrise de soi
- Confiance en soi
- Écoute
- Partage

HANDROLL

Temps d'automassage pour échauffer et préparer le corps à l'effort (souplesse et gain d'amplitude du mouvement).

Réduit la fatigue, les courbatures et nœuds musculaires.



HANDBALANCE



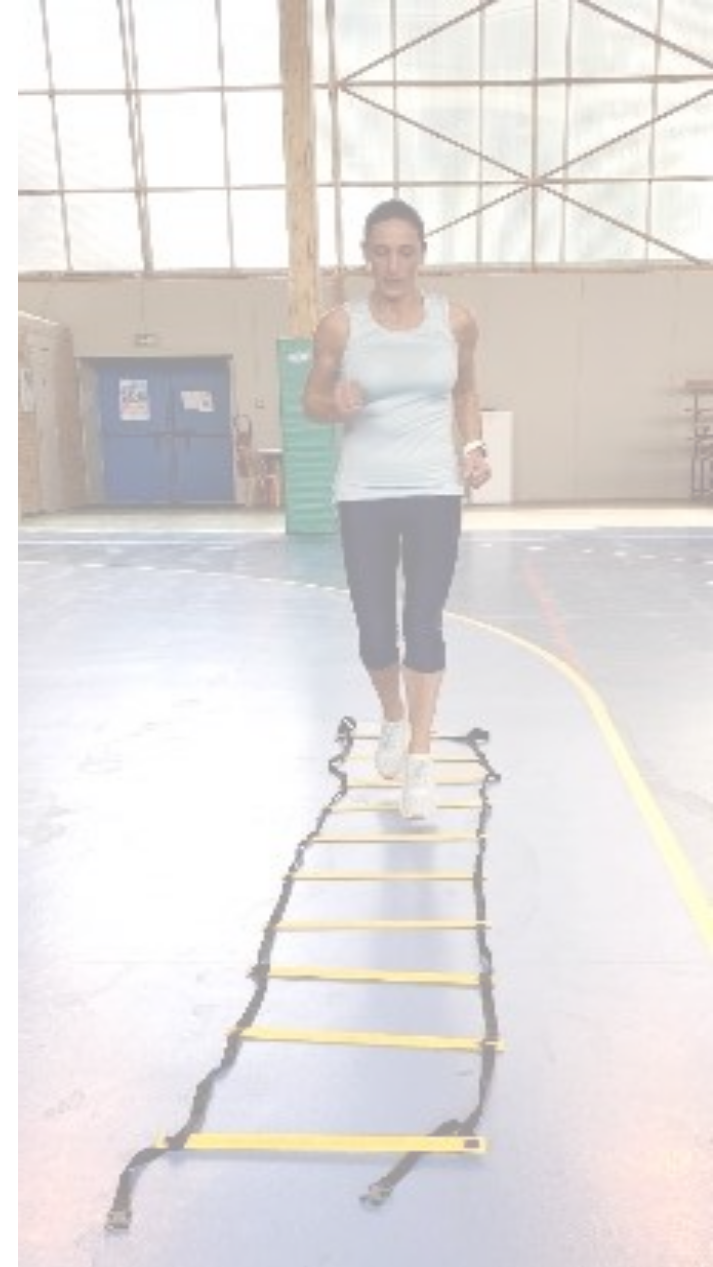
SUCCESION
DE PETITS JEUX
COLLECTIFS AVEC
BALLON POUR
TRAVAILLER
L'ÉQUILIBRE, LA
COORDINATION
GESTUELLE ET LE
RENFORCEMENT
MUSCULAIRE
PRÉVENTION DES
CHUTES ET DES
ACCIDENTS
DE LA VIE.



CARDIO POWER



**EXERCICES D'EFFORTS
BREFS ET INTENSES
COUPÉS À DES PÉRIODES
DE RÉCUPÉRATION POUR
L'ENTRETIEN DE LA
FONCTION CARDIAQUE ET
SON RÉSEAU SANGUIN.**



HANDJOY

Situations jouées et variées
qui favorisent le **plaisir** de
jouer **ensemble** tout en se
dépensant, sans contact,
sans risque de blessure.

Développe la **motricité** et la
coordination motrice, la
dépense énergétique et la
mobilisation des capacités
cognitives.



COOLDOWN

Phase de récupération avec exercices d'étirements et de relaxation.
Privilège des situations favorisant une récupération plus rapide et le retour au calme.



SANTÉ / SPORT

Travaille toutes les parties du corps (jambes, bras, abdos, articulations...).

Pratique facilement accessible à tous.

DURÉE

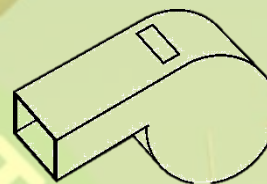
Conditions très souples.

Pratique facilitée par une courte durée de séance (≈ 45 min).

Facile à caser dans un emploi du temps.



POURQUOI CHOISIR LE HANDFIT



ENCADREMENT

Assuré par un ou deux animateurs HandFit issus d'une formation proposée par la Ligue de Handball.

DU POINT DE VUE CLUB

La mise en œuvre d'un plan Handball et santé a pour but principal de développer et promouvoir la pratique de ce sport et être reconnu comme facteur de santé publique.

Doit permettre de proposer à des publics nouveaux une possibilité de pratique répondant à des besoins jusqu'ici non couverts.



Une Maison sport & santé va sortir de terre

Depuis l'élection municipale de 2020, la santé et le sport sont indissociables. Le nouveau Conseil Municipal a voulu que les thèmes « sport » et « santé » soient en synergie. Une nouvelle illustration de ces actions va sortir de terre dans quelques mois.

Une Maison Sport-Santé va être aménagée à côté de la Maison des syndicats, située rue Saint-Lazare. Au-delà du bâtiment, c'est toute une structure à construire. François Wiart, adjoint au sport et à la santé, pilote ce projet.

Qu'est-ce qu'une Maison Sport-Santé ?

Les Maisons Sport-Santé réunissent des professionnels de la santé et du sport. Elles s'adressent aux personnes qui souhaitent commencer une activité sportive ou s'y remettre. Un accueil et un accompagnement personnalisés sont proposés à chaque personne.

Pourquoi la ville se lance dans un tel projet ?

L'objectif est que le plus grand nombre de personnes pratiquent une activité physique et sportive de manière régulière, durable et adaptée pour améliorer l'état de santé de la population.

Dans le domaine du sport comme dans celui de la santé, Cambrai ne part pas de zéro...

La ville compte plus de 60 associations sportives, des installations sportives de qualité, une politique d'éducateurs sportifs qui intervient dans les écoles et pendant les vacances scolaires et diverses bourses d'aides à la pratique sportive. Côté santé, la ville est bien dotée avec ses

établissements publics et privés et ses nombreux acteurs dans le monde de la santé.

Quels seront les principaux axes développés dans cette structure ?

Nous avons choisi quatre axes de prise en charge :

- ▣ l'obésité de l'enfant et l'adolescent (ainsi que les addictions au numérique),
- ▣ les sports et cancers,
- ▣ les activités sportives adaptées aux pathologies chroniques,
- ▣ la prévention de la chute chez le sujet à risque.

Quand sortira la Maison sport-santé ?

L'aménagement de l'accueil est prévu pour l'automne 2022. Mais au-delà du bâtiment c'est toute une structure à créer. Il faut créer un maillage entre toutes les forces cambrésiennes que ce soit les acteurs de la santé et du sport. Il faut que cet outil soit au service de la population.



A qui ça s'adresse ?

La Maison sport-santé s'adresse à tous. De l'enfant jusqu'aux personnes âgées.

Les usagers sont orientés par leur médecins traitants ou des médecins spécialisés. La Maison de santé réalise un bilan et oriente au mieux les personnes vers les associations ou les activités les plus adaptées.

ville de Cambrai

N°200 Octobre 2021

MAISON SPORT-SANTÉ

Alors que les nouveaux locaux du centre médico-sportif de Cambrai viennent d'être inaugurés au sein du centre hospitalier, la ville va disposer prochainement d'une maison Sport-Santé.

Objectif : Fédérer la politique locale en la matière.

« Depuis plusieurs années, la ville de Cambrai s'attache à promouvoir le sport pour tous, notamment par l'emploi d'éducateurs des activités physiques et sportives intervenant dans l'ensemble des écoles, le soutien logistique et financier aux associations sportives, la construction d'installations sportives, etc. » a rappelé Monsieur François WIART, adjoint au maire, lors du conseil municipal. Dans la foulée, ce dernier a ajouté : « Aujourd'hui, la municipalité, qui fait de la santé un enjeu fort et structurant de son projet pour le territoire, souhaite développer le sport au service de la santé par la création d'une maison Sport-Santé. »

Pourquoi ? Parce que « l'activité physique et sportive est un déterminant majeur de l'état de santé de la population à tous les âges de la vie », a expliqué l'élu, par ailleurs médecin.

Comment ? « La maison Sport-Santé répond à ce double objectif de prévention primaire et d'accompagnement des patients atteints de maladies chroniques et/ou sévères. Elle a pour but en effet d'accueillir, de renseigner et d'orienter les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être. » Ainsi, Monsieur François WIART a expliqué que « la ville de Cambrai entendait rapprocher les

FEDERER professionnels de santé et du sport, et fédérer ainsi tous les acteurs, afin que la politique mise en place réponde à une vision partagée et adaptée aux besoins du territoire. »



**Manuela
MAZUREK**

Dirigeante

Tél : 07 50 26 93 49

Email : manumazurek08@gmail.com



**Maria
MAZUREK**

Présidente

Tél : 06 48 02 06 15

Email : cambraihandball@gmail.com

CHOISIS LE HANDFIT

À BIENTÔT

GYMNASE GEORGES CARPENTIER

Rue de Londres
59400 Cambrai

Tél. : 03 27 83 95 75

<https://www.facebook.com/HANDBALLCLUBCAMBRAI/>

<https://cambraihandball.com/>



LIGUE
HAUTS-DE-FRANCE
FFHANDBALL



ville de Cambrai

