LES HANDBALLS

Nouvelles mesures au 20 mars 2021

FFHANDBALL

moins de 18 ans

EN SALLE

Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la poursuite d'activités physiques individuelles (entretien, réathlétisation, préparation physique).

PLEIN AIR

Pratique de tous les handballs :

- dans **l'espace public** ou **un équipement sportif de plein air**
- dans la limite de **10 km autour du domicile** de chacun des pratiquants pour les 16 départements sous surveillance renforcée **sans limitation** du nombre de pratiquants
- **encadrée** sous des formes adaptées
- **sans contact**
- l'encadrant veille au **protocole sanitaire** (absence de contact, désinfection mains et ballons)
- fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 19h**

plus de 18 ans

EN SALLE

Dans l'attente de retourner dans une salle, la période est propice à la poursuite d'activités physiques individuelles (entretien, réathlétisation, préparation physique).

PLEIN AIR

Pratique de tous les handballs :

- dans l'espace public : **limité à 6 personnes**
- dans un équipement sportif de plein air : **sans limitation** de personnes **si la pratique est encadrée**
- dans la limite de **10 km autour du domicile** de chacun des pratiquants pour les 16 départements sous surveillance renforcée **sans limitation** du nombre de pratiquants
- **sans contact**
- l'encadrant veille au **protocole sanitaire** (absence de contact, désinfection mains et ballons)
- fin de l'activité permettant le retour des pratiquants avant le **couvre-feu de 19h**

pour tous

PRÉPARATION

Pour diminuer le risque important de blessure après un arrêt de pratique sportive, utilisez le guide de préparation Conseils aux jeunes joueuses et joueurs avant la reprise du Handball basé sur des exercices à faire à la maison trois ou quatre fois par semaine, ainsi qu'un travail d'endurance en course à pied.