

1. **LE HAND ROLL** : Automassage qui a pour but d'échauffer et de préparer le corps à l'effort.



2. **LE HAND BALANCE** : Permet de travailler la proprioception et de coordination gestuelle avec des petits jeux de passes.



3. **LE CARDIPOWER** : Alternance d'efforts intenses (20 secondes) et de récupération (10 secondes) pour l'entretien de son réseau sanguin et sa fonction cardiaque.



4. **LE HANDJOY** : Situations de jeu variées et évolutives qui favorisent le plaisir de jouer ensemble tout en se dépensant physiquement.



5. **LE COOLDOWN** : Retour au calme, c'est la récupération, les étirements et la relaxation qui sont au cœur de la phase finale.

