



# QUESTIONNAIRE HANDFIT



**Lieu de pratique :**

☐ THIVIERS    ☐ ST SULPICE D'EXCIDEUIL    ☐ ST MARTIN DE FRESSENGEAS    ☐ ST FRONT D'ALEMPS

Vous êtes :    ☐ une Femme    ☐ un Homme

Votre âge : \_\_\_\_\_

## Assiduité

**Depuis quand pratiquez-vous le Handfit ?**

☐ Vous débutez.    ☐ Depuis un an.    ☐ Entre 1 et 2 ans.    ☐ 3 ans et +

**Quelle est la fréquence de votre participation ?**

☐ 1 fois par mois.    ☐ 2 fois par mois.    ☐ 3 fois par mois.    ☐ 4 fois par mois.

## Vos motivations

**Quels objectifs, vous fixez-vous en venant au Handfit ?**

Classez par ordre d'importance de 1 à 6 les items qui vous correspondent (1 étant le plus important)

Faire de l'entretien physique et améliorer mes capacités	
Améliorer l'équilibre	
Permettre le dépassement de soi	
Perdre du poids	
Avoir un lien social et rencontrer des gens	
Prendre du plaisir et faire une activité ludique et conviviale.	

## Evaluation de l'organisation de l'activité sportive

**Évaluez chaque proposition.**

	Très satisfaisant	Satisfaisant	Insuffisant	Très insuffisant
Cochez la case correspondante				
Le prix de la cotisation				
Les modalités de paiement				
Les conditions matérielles				
Les horaires				
Le contenu des séances				
La variété du contenu				
L'efficacité des séances pour vous				
Le climat pendant les séances				
La façon dont on s'occupe de vous				
L'organisation générale du club				

## J'évalue mon niveau de maîtrise

**Dans les séances, je pratique en quantité suffisante :**

Cochez la case correspondante	Très satisfaisant	Satisfaisant	Insuffisant	Très insuffisant
La proprioception				
Le renforcement musculaire				
Le travail cardio respiratoire				
Les étirements				
L'automassage				
L'échauffement				
Le climat pendant les séances				
Les activités collectives				
Les activités individuelles				

**Comment vous positionnez-vous ?**

- Equilibre : ☐ Faible ☐ Modéré ☐ Stable ☐ Très stable  
 ➤ Cardio : ☐ Faible ☐ Modéré ☐ Résistant ☐ Très résistant  
 ➤ Souplesse : ☐ Faible ☐ Modéré ☐ Souple ☐ Très souple

**Intensité de l'activité. Évaluez votre effort ?**

- ☐ Léger ☐ Modéré ☐ Intense ☐ Très intense

**Les exercices sont-ils adaptés à votre niveau ?**

- ☐ Parfaitement ☐ Moyennement ☐ Très moyennement ☐ Pas du tout

## Individualisation de l'activité

	Très satisfaisant	Satisfaisant	Insuffisant	Très insuffisant
Au cours des séances, je pratique à mon rythme				
Les activités sont aménagées à mon cas particulier				

Je souffre de maladies chroniques et le HANDFIT m'aide à faire régresser les symptômes

OUI ☐ NON ☐

Je ne suis pas concerné(e) ☐



# QUESTIONNAIRE HANDFIT



## Bénéfice de l'activité

**Votre pratique régulière du Handfit, vous apporte :**

	OUI	NON
Un meilleur équilibre		
Une meilleure résistance à l'effort physique		
D'enrichir votre réseau et/ou de rencontrer des habitants de votre commune		
Autres :		

## Evaluation de l'animation

**Comment caractériseriez-vous votre animateur ?**

	OUI	NON
Professionnel		
Motivant		
A l'écoute		
Disponible		
Attentif au repérage des mauvaises postures		

**Diriez-vous des séances, qu'elles sont :**

- ☐ Très satisfaisantes      ☐ Satisfaisantes      ☐ Assez satisfaisantes      ☐ Insuffisantes

**Recommanderiez-vous le Handfit dans votre entourage :**

- ☐ Toujours      ☐ Parfois      ☐ Rarement      ☐ Jamais

## Liens avec le club

**Diriez-vous des liens avec le club, qu'ils sont :**

- ☐ Très satisfaisants      ☐ Satisfaisants      ☐ Assez satisfaisants      ☐ Insuffisants

	OUI	NON
Seriez-vous favorable à une séance commune (1 fois par trimestre) lors de laquelle l'ensemble des groupes, des différents sites seraient réunis ?		
Seriez-vous intéressé(e) pour participer aux évènementiels du club ?		
Seriez-vous disponible pour donner du temps au club ?		



# QUESTIONNAIRE HANDFIT



**Vos suggestions / Autres remarques / Quelles améliorations jugeriez-vous utiles ?**

---

---

---

---

---

---

**Avez-vous prévu de renouveler votre licence pour la saison 2023/2024 ?**

OUI ☐

NON ☐

Pourquoi ?

**Notre équipe est à votre écoute !**

**Les référents du développement HANDFIT à CEPE VERT sont :**

- Isabelle MONTET
- Sophie DEBORDES
- Annick LAGARDE
- Emmanuelle PUIVIF VIGER

Contact sur l'adresse email du club : [6024031@ffhandball.net](mailto:6024031@ffhandball.net)

**ANIMATEUR Guillaume ARVIEUX**

07.87.02.34.21.

**Nous remercions d'avoir répondu à notre enquête et nous vous souhaitons un très bel été !**