



# 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.

Cochez la case correspondante	Très satisfaisant	Satisfaisant	Insuffisant	Très insuffisant
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				



# QUESTIONNAIRE HANDFIT



## J'évalue mon niveau de maîtrise

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

<i>Cochez la case correspondante</i>	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 chromiques 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 Hanfit, 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 !**