BASKET SANTÉ

« UN SHOOT DE BIEN ÊTRE »

Basket Santé

FFBB

COMITÉ BASKETBALL
HAUTE-GARONNE

BASKET SANTÉ
Présentation

Le Comité Départemental de Basket de Haute-Garonne est ravi de pouvoir élargir son champ d'action en proposant une **nouvelle offre** BASKET SANTÉ spécialement conçue pour **les établissements séniors et médico-sociaux** du département 31.

En 2015, la Fédération Française de Basket-Ball a introduit une **nouvelle approche** du basketball labellisée "**Basket Santé**". Cette initiative vise à rendre la pratique du basket-ball **accessible à un large public** en mettant l'accent sur la **prévention** et la **prise en compte** attentive des signaux de son propre corps.

Préventive

Endurance

Equilibre

Tonicité

Mémoire d'action

Objectif APA :

Réduction des risques de chutes et diminution de la perte d'autonomie

Amusante et Socialisatrice

Le ballon comme moyen **d'échanger** et de **s'exprimer**

Une pratique qui demande **d'observer** et **d'ecouter** les autres

Une pratique qui éveille au **challenge sportif**

Séance Type

Échauffement 15'

- Activation respiratoire
- Mobilisation articulaire
- Toucher kinesthésique avec ballon

Ateliers de Coordination 15'

- Jeu de mémoire d'actions
- Échange de passes + Dribbles
- Travail en mouvement (pieds et bras)

Ateliers Cardio-Vasculaires 15'

- Échange de passes debout avec mobilisation d'appuis

L'Heure du Challenge 10'

- Exercice de tirs au panier
- Slalom de dribbles + tirs

Retour au Calme 5'

- Calme respiratoire

Le Cycle Basket Santé en Établissement

Durée :

3 à 12 mois

Nombre de séances :

1 à 3 par semaine (1h de pratique par séance)

Nombre de pratiquants/séances :

6 à 12 pratiquants

Espace de pratique :

Salle d'activité / Gymnase

Encadrant :

Éducateur licencié APAS

3 Évaluations :

Début / Milieu / Fin de cycle

Matériel à prévoir :

Fauteuils / Chaises pour les pratiquants

LA MISE EN PLACE

Rencontre

1 séance d'essai

Signature de la convention

Bilan de l'activité

NOTRE ACCOMPAGNEMENT

Intervention de notre éducateur APAS au sein de votre structure

OU

Accompagnement de votre structure dans la mise en place de la session Basket Santé

CONTACT

NATHAN CASSET

@ nathancasset@basketcd31.com

07 83 43 51 51

36 Avenue de l'Hers
31500 Toulouse

www.basketcd31.com

COMITÉ BASKETBALL HAUTE-GARONNE