



# **BASKET SANTÉ PRÉSENTATION**



# PHILOSOPHIE

- Une pratique basket à visées médicale et/ou de bien être
- Utilisation du collectif pour initier de l'activité physique
- Une pratique accessible à tous parce qu'adaptée à tous

# CIBLES

<b>Jeunes</b>	<b>Ecole Association</b>	<b>Préventif Accompagnement Curatif</b>
<b>Adultes</b>	<b>Entreprise Association Individu / groupe</b>	<b>Préventif Accompagnement Curatif</b>
<b>Seniors</b>	<b>Maisons spécialisées Association Individu / groupe</b>	<b>Préventif Accompagnement Curatif</b>

# OBJECTIFS

<b>Préventif</b>	<b>Sédentarité</b> <b>Surcharge pondérale</b> <b>Obésité</b>
<b>Curatif</b>	<b>Maladies métaboliques</b> <b>Maladies cardio-vasculaires</b> <b>Maladies de l'appareil locomoteur</b> <b>Effets du vieillissement</b>
<b>Accompagnement</b>	<b>Troubles du comportement</b> <b>Handicap</b> <b>Déficiences</b>
<b>Publics</b>	<b>Tout publics – tout âge</b> <b>Masculin – féminin</b>

# PROGRAMMES

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<ul style="list-style-type: none"><li>- Ateliers de gestes fondamentaux basket</li><li>- Ateliers préparation aux gestes basket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ateliers de gestes fondamentaux basket</li><li>- Parcours</li><li>- Jeux en 3x3</li></ul>	<p>Basket 3x3 spécifique Aucun contact Pas de saut</p>
<p>Pratique adaptée à :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tous publics</li><li>- Toutes postures</li></ul> <p>Pas de mobilité exigée</p>	<p>Pratique adaptée à :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tout âge</li><li>- Posture debout assise</li></ul> <p>Mobilité</p>	<p>Pratique adaptée à :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tout âge</li><li>- Posture debout assise</li></ul> <p>Autonomie de la mobilité</p>

# MATERIEL - INFRASTRUCTURES

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Matériel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cible adaptée (basse)</li> <li>- Ballons + ballons adaptés (textures et tailles)</li> <li>- Plots / lattes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cible normale ou adaptée (basse)</li> <li>- Ballons + ballons adaptés (textures et tailles)</li> <li>- Plots / lattes</li> <li>- Dossards</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cible normale</li> <li>- Ballons + ballons adaptés (textures et tailles)</li> <li>- Dossards</li> </ul>
Infrastructures	Salle Gymnase	Salle Gymnase Playground	Gymnase Playground
Intervenants	Diplômé Activités Physiques Adaptées	Diplômé Activités Physiques Adaptées et/ou Diplôme fédéral Animateur Basket Santé	Diplômé Activités Physiques Adaptées et/ou Diplôme fédéral Animateur Basket Santé

# BASKET SANTÉ À CE JOUR

## Un programme :

- Adapté à plusieurs types de besoins et de pratiquants
- Une multitude d'exercices et de mises en situations adaptés aux besoins (Préventif / Curatif/ Accompagnement...)
- Validé par le CNOSF et intégré dans le Médico-Sports (Type Vidal):  
<http://franceolympique.com/files/File/actions/sante/outils/MEDICOSPORT-SANTE.pdf>

## Une formation fédérale « animateur Basket Santé » (durée 35 heures) :

**3 Types de Labels** (accessibles aux structures fédérales mettant en place des actions et avec un cahier des charges associé) :

- Basket Santé Découverte
- Basket Santé Résolutions
- Basket Santé Confort

# BASKET SANTÉ À CE JOUR

## Un kit pédagogique :

- Fiches d'exercices par niveau de jeu
- Vidéos (48) d'exercices niveau 1
- Fiches pathologies (24)
- Fiches de suivi
- Tests

## Un kit matériel adapté et disponible auprès de la FFBB :

- 1 panier spécifique
- Des ballons aux tailles et textures adaptées
- 1 échelle de rythme

## 2 Structures Pilotes (accompagnant nos démarches et nos recherches) :

- ASM Omnisports
- Ville de Mondeville

## Des outils de présentation et de communication :

- Une plaquette de présentation
- Des pages internet sur le site FFBB
- Un clip de présentation



# CONTACT

**[basketsante@ffbb.com](mailto:basketsante@ffbb.com)**





**FFBB**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
BASKETBALL

117 RUE DU CHÂTEAU DES RENTIERS - 75013 PARIS  
T 01 53 94 25 54 - F 01 53 94 26 85