

Guide 35

BASKET SANTÉ



**SANTÉ ET BIEN ÊTRE ...
TOUS AU BASKET**

LE BASKET SANTÉ : C'EST QUOI ?

Il décline d'un programme fédéral validé et intégré par le CNOSEF et le Ministère des Sports.

Le BASKET SANTÉ est une pratique adaptée aux capacités et aux compétences de chacun et accessible à tous, c'est un **véritable outil de santé et d'insertion**.

Il est une approche à la fois préventive, curative et d'accompagnement et sociale de l'activité.

Des actions promotionnelles avec des séances « Découvertes » ou des sessions de plusieurs mois avec des Labels « Confort » et/ou « Résolution » sont proposées et mis en place sur les territoires.

MOT DE MARYLÈNE DEMEURE ÉLUE RÉFÉRENTE DU BASKET SANTÉ

"Via mes enfants, je porte depuis de nombreuses années un grand intérêt pour le basket. Après avoir participé à trois séances de Basket Santé, je suis convaincue que je pourrai contribuer au sein du Comité de manière utile au développement de cette activité et c'est la raison pour laquelle j'ai accepté d'être la référente élue."

MOT DU PRÉSIDENT

"Le BASKET SANTÉ devient un axe fort de développement en Ille et Vilaine. Nous nous devons de rassembler tous les passionnés de ce sport. Chacune et chacun doit pouvoir selon ses motivations et ses capacités pouvoir le pratiquer. Le Basket Santé offre cette pratique pour celles et ceux qui souhaitent une activité physique non compétitive.

Santé et Bien être, tous au BASKET"

POURQUOI METTRE EN PLACE DU BASKET SANTÉ ?

- Pour favoriser la pratique régulière d'une **activité physique** ;
- Pour répondre aux **objectifs de santé et/ou de bien être** de chacun ;
- Pour envisager des prescriptions médicales de l'activité Basket dans le cadre du programme « Basket Santé » ;
- Pour proposer une offre de pratique **non compétitive** élargie et diversifiée ;
- Pour accueillir de **nouveaux profils** de pratiquants, licenciés au sein de la famille Basket, en utilisant de nouveaux espaces de pratique et/ou d'autres créneaux ;
- Pour trouver de **nouveaux financements** :
 - Mettre en place ou consolider des partenariats locaux ;
 - Assurer les rôles social et éducatif de votre association.

QUELQUES INDICATIONS :



QUI : Tous les publics :
Féminin / Masculin
Jeune/Adulte/Senior/
Avec/sans pathologie



QUAND : Toute l'année, le matin, le midi, l'après-midi, début de soirée.



OÙ : DANS UNE SALLE, DANS UN GYMNASÉ, SUR UN PLAYGROUND



LE MATÉRIEL :

En fonction du public on peut utiliser des ballons de Basket traditionnels ou des ballons de tailles et de textures différentes, on peut utiliser des paniers à 3M0,5, à 2M60 ou des paniers transportables, réglables en hauteurs et utilisables partout.

CE QUE PROPOSE LA FFBB :

3 Niveaux en fonction de la capacité physique des publics



Labels



- DÉCOUVERTE
- CONFORT
- RÉOLUTION

Au bout de 3 années consécutives de Label Santé Confort et/ou Résolution, votre club pourra être reconnu comme **STRUCTURE FÉDÉRALE**.

Le Label pour les clubs :

Pour un Label Résolution et Confort le club doit acheter le pack Basket Santé qui est de 200 euros.

Ce pack permet de bénéficier :

- De l'accompagnement Fédéral ;
- D'un référencement sur le site de la FFBB ;
- De supports de communication (affiches et flyers) ;
- De l'utilisation temporaire des noms et des logos Basket Santé ;
- D'une dotation matérielle.



Qui peut animer ? : Un **animateur Basket Santé** (diplôme fédérale) ou un diplômé Activité Physique Adapté (APA)



La licence pour les licenciés :

La licence **Vivre Ensemble** pour les sessions Résolutions et Conforts

12 euros uniquement la part de la FFBB. Gratuité pour les Labels Découvertes.

La formation ANIMATEUR BASKET SANTÉ

- Organisée par la FFBB,
- Pour participer il faut avoir plus de 18 ans et le PSC1;
- Coût de la formation = 600 euros (400 frais pédagogique) ;
- 5 jours de formation.

Les outils à disposition après l'obtention de ce diplôme ?

- Des conventions d'interventions
- Des conventions de partenariats
- Des fiches pathologiques
- Des fiches et vidéos pour la préparation des séances
- Une évaluation et un suivi des pratiquants

LE COMITÉ DÉPARTEMENTALE VOUS ACCOMPAGNE : COMMENT ?

- Mise à disposition d'un Conseiller Technique Fédéral (CTF) ;
- Une équipe Basket Santé pour vous aider dans votre projet ;
- Prêt de matériel Basket Santé ;
- Participation financière à la formation Animateur Basket Santé...

TÉMOIGNAGES DE PRATIQUANTS

“ MME F. J'AI EU UN CANCER IL Y A 3 ANS.

Choc, impression de perdre la main sur ma vie. Fin 2016, mon médecin me conseille le SPORT SANTÉ. Je commence par l'escrime avec l'Association « Solution Riposte Bretagne », de la natation avec l'Association « Eau de Rose » tout en continuant mon traitement.

Pendant l'année 2018/2019, je m'intéresse au nouveau concept du « BASKET SANTÉ ». C'est amusant de tester quelques chose qu'on n'a jamais fait (juste comme tout le monde au lycée).

Mes enfants font du BASKET, un reste d'inquiétude pour moi, je constate que cela les amuse beaucoup de me voir m'acharner à tenter de marquer des paniers !

Je me sens bien, pas d'objectif de performance, juste le plaisir de BOUGER et puis c'est agréable de marquer un panier en faisant presque le « bon geste ».

Faire du sport atténue les effets secondaires de mon traitement, moins de fatigue...de plus le BASKET et les autres sports m'aident à contenir la prise de poids qu'entraîne mon parcours » ”

“ M, 60 ANS, A CONNU LE BASKET SANTÉ VIA LE COMITÉ 35.

J'aime le Basket Santé car c'est adapté aux conditions de chacun, cela fait travailler la condition physique. C'est différent des autres activités car il n'y a pas de contact et c'est ludique le BASKET SANTÉ c'est garder la FORME" ”

“ K, 26 ANS, A VU UN FLYER DANS UN CABINET MÉDICAL

"N'a jamais joué au basket, sans pathologie mais, avec humour, se dit « costaud ». Ce fan de NBA trouve l'ambiance sympa : « J'ai préféré commencer tranquillement par le Basket Santé avant peut être de pratiquer le basket loisirs » ”

“ J,40 ANS, A CONNU LE BS CAR SA FEMME FAIT UNE AUTRE ACTIVITÉ DANS LE MÊME CLUB

" J' ai fait un AVC en 2015, depuis je suis hémiplégique côté droit.

J'aime le BS car les gestes sont simples et il n'y a pas de match."

« Au bout d'une heure, je suis fatigué . Venir au BASKET SANTÉ c'est GAGNER » ”

“ V,50 ANS, À CONNU LE BS GRÂCE À UNE AMIE BÉNÉVOLE AU COMITÉ

"J'ai une sclérose en plaque depuis 2004, en plus de mes séances de kiné et la marche quotidienne (1 KM 500 maximum) je dois faire de l'Activité Physique. Le coach est proche de nous, on fait à notre rythme, c'est ludique et cela permet de voir du monde.

Tout le monde est de bonne humeur et c'est TOP " ”

CONTACTS

Rozenn SAVIN-ROMFORT - CTF salariée
rozennsavin.ctf35@orange.fr // 06 75 40 99 87

Marylène DEMEURE -Membre élue
demeure.marylène@gmail.com