

Basket Santé

SINCE 1891



UN OUTIL
DE SANTÉ



UNE PRATIQUE
ACCESSIBLE
À TOUS



UNE PRATIQUE
NON COMPÉTITIVE



Nom du club

NOHANENT PUY VALEIX

Adresse

Gymnase du Puy Valeix

NOHANENT (63 830)

Dates

Du 15/10/2021 au 29/10/2021

Horaires

De 9h30 à 10h30

Le vendredi

Contact

06 76 14 18 39



FFBB
FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BASKETBALL

JOUER - PRENDRE DU PLAISIR - S'AMUSER

ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pratique non compétitive
- Certificat ou prescription médicale

ÊTRE ENSEMBLE

- Rencontres
- Lien social
- Utilisation du collectif pour entretenir la motivation

APPRENDRE - S'AMÉLIORER

- Développer des habiletés, des compétences pour mieux vivre au quotidien

SE DÉPENSER PHYSIQUEMENT

- Augmenter et / ou maintenir des capacités pour mieux vivre au quotidien

PUBLICS

- Mixte
- Intergénérationnel (enfants, jeunes, adultes, seniors)
- Avec ou sans pathologie ou déficience

SANTÉ & BIEN ÊTRE : SOCIAL, MENTAL, PHYSIQUE

PROGRAMMES BASKET SANTÉ

- Encadrement qualifié et à l'écoute
- Adaptés aux besoins et objectifs des pratiquants
- Evaluation et suivi
- Prescriptible sport sur ordonnance
- Sensibilisation et prévention

LES 6 COMMANDEMENTS



1.

avoir envie

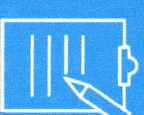
2.

visite médicale
pour mon
certificat



3.

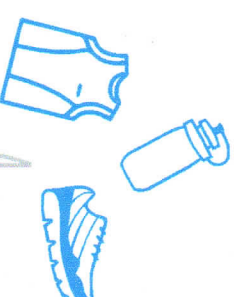
m'inscrire



4.

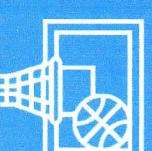
m'équiper :

chaussures de sport
+ tenue confortable
+ gourde



6.

jouer et prendre
du plaisir !



5.

participer
régulièrement
à l'activité



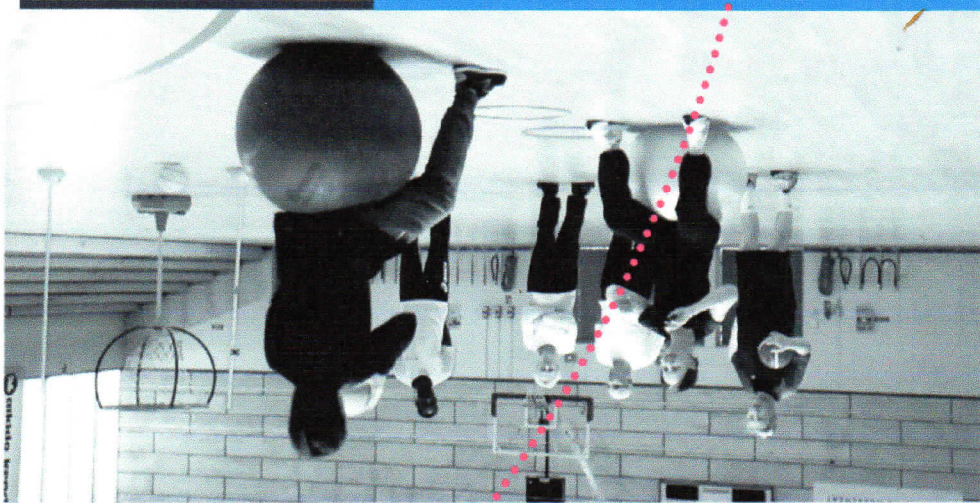
BASKET SANTÉ :
PLUS QUE DU SPORT SANTÉ* !



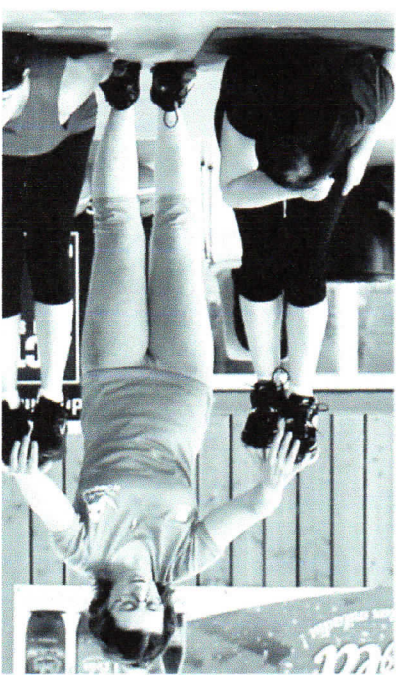
Basket Santé

Basket Santé

La pratique d'activités physiques ou sportives contribue au maintien de la santé chez le sujet sain. Elle contribue également, chez les personnes vivant avec une maladie chronique non transmissible, à améliorer l'état de santé et à prévenir l'aggravation et/ou la récurrence de ces maladies chroniques (Inserm 2007). Dans ce contexte, la Fédération Française de Basketball propose le Basket Santé : une forme de pratique adaptée aux capacités et aux compétences de chacun dans un processus de maintien ou d'amélioration des capacités physiques, mentales et sociales.



L'exercice physique n'est plus aujourd'hui associé aux activités professionnelles et aux déplacements de la vie quotidienne. L'accroissement du travail sédentaire et des activités passives a diminué la dépense énergétique et tend à priver une majorité d'individus d'une stimulation physique nécessaire au bon équilibre et à la santé.

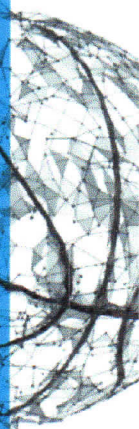


UNE DISCIPLINE ACCESSIBLE À TOUS

Basket Santé est un concept qui permet l'utilisation du basket comme outil, comme support. Adapté à tout public, masculin ou féminin, jeune, adulte ou senior, avec ou sans pathologie, Basket Santé est conçu pour la santé et le bien-être. Avec une redéfinition des objectifs, une segmentation des actions, les mouvements basés sur des gestes de basket deviennent des exercices efficaces, ludiques et stimulants. Le matériel (des ballons de tailles et de textures spécifiques), les règles (pas de saut ni de contact), les niveaux de pratique (3 niveaux en fonction de la mobilité), font de Basket Santé une activité adaptée à tous. Le panier spécifique Basket Santé permet une pratique dans des espaces sportifs comme dans de simples salles de vie ou de réunion.

LE BASKET SANTÉ DANS L'ADN DU BASKET-BALL

Créé aux USA en décembre 1891, le basket-ball est une activité née pour maintenir un travail physique ludique en salle durant les mois d'hiver. Il deviendra un sport à part entière quelques années plus tard.



« OBJECTIFS : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE »



CADRE DE LA PRATIQUE

La Fédération Française de Basketball et ses structures déconcentrées (Ligues, Comités, Clubs) développent Basketball Santé via des labels attribués par niveau de pratique selon un cahier des charges précis.

L'encadrement des sessions Basketball Santé est réalisé par des personnes spécialement formées pour cette pratique : STAPS APA (Activité Physique Adaptée) et/ou formation fédérale animateur Basketball Santé.

L'utilisation du terme Basketball Santé est soumise à l'obtention de l'un des labels fédéraux.

- Informations -

Service Pratiques Sportives — Jackie BLANC-GONNET
baskettsante@ffbb.com — Tél. : 01 53 94 26 83
www.ffbb.com/ffbb/baskettsante/accueil

UNE DISCIPLINE AUX MULTIPLES BÉNÉFICES

Basket Santé :

Favorise le lien social, l'entraide et le partage

Stimule la coordination, l'équilibre et l'adresse

Diminue le risque de mortalité par maladies cardio vasculaires (-35%)

Baisse le taux de sucre et de graisse dans le sang (cholestérol -5%)

Renforce la densité osseuse (+20%)

Aide à perdre du poids en association avec une alimentation équilibrée

Réduit les risques de développer un cancer (sein -20 à 30 %, colon -20 à 40%)

Lutte contre le stress, améliore le moral et la confiance en soi

Préserve les muscles et la souplesse

Améliore la productivité au travail (+6 à 9%)

Augmente l'espérance de vie de façon significative chez les pratiquants réguliers

Sources : Inserm - Agence Nationale de la Santé Publique.



PRESCRIRE OU SE FAIRE PRESCRIRE DU BASKET SANTÉ

Dans le cadre de la Loi Santé, l'amendement Sport sur l'ordonnance permet aux médecins de prescrire du sport santé pour certaines pathologies chroniques. Le programme Basketball Santé a été construit dans cette optique, sous l'égide d'un pôle d'experts issus du milieu médical et paramédical.

Le Basketball Santé est une pratique référencée dans le Médicosport Santé du CNOST (Comité National Olympique et Sportif Français).

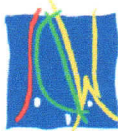
Basket Santé

Fédération Française de Basketball
117 rue du Château des Rentiers
75013 Paris
Tél. : 01 53 94 25 00 / www.ffbb.com

Sur www.ffbb.com/ffbb/basketante/accueil retrouvez toutes les informations, la documentation, les formations, les formulaires d'inscription, les sessions en cours et les clips vidéo de présentation.



en partenariat avec



GROUPE MDS
Mutuelle des Sports



BASKET SANTE

40ans et + venez retrouver la forme

Vendredi 9h30-10h30

Gym Puy Valeix

Plus d'info contacter :

06 76 14 18 39

Association
Nohanent Puy Valeix