

Basket Santé



BASKET SANTÉ :
PLUS QUE DU SPORT SANTÉ* !

*DEPUIS 1891



Basket Santé

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.

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 physiologiques, mentales et sociales.



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.

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 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.

01

« OBJECTIFS : SANTÉ ET BIEN-ÊTRE »

UNE DISCIPLINE AUX MULTIPLES BÉNÉFICES

02

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 -30 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

03

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

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

CADRE DE LA PRATIQUE

04

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

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

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

- Informations -

Service Pratiques Sportives — Jackie BLANC-GONNET

basketsante@ffbb.com — Tél. : 01 53 94 26 83

www.ffbb.com/ffbb/basketsante/accueil

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/basketsante/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 Sportifs