

C'EST QUOI ?

Une pratique du basket hors compétition, sans contact, avec du matériel adapté à chacun. Des actions et des mouvements basés sur des gestes basket simplifiés devenant des exercices efficaces, stimulants et ludiques.

Le Basket Santé est donc une innovation du Basket-ball, une adaptation pour permettre l'accessibilité à tous.



CONTACT

06 60 54 57 95

laurann8@gmail.com



Salle Jules Boullery
Bd François Blancho
44220 COUËRON

Séances
découvertes
gratuites

- Samedi 05/10/2019
- Samedi 19/10/2019

de 9h à 10h



Basket
Santé

FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE BASKETBALL

Un bien être
physique et moral

www.escbasket.fr



3 NIVEAUX DE PRATIQUE

Niveau 1

- L'individu peut être debout, assis ou allongé
- Pas de mobilité exigée

Niveau 2

- L'individu peut être debout ou assis
- L'individu peut se déplacer, en marchant, en trottinant.

Niveau 3

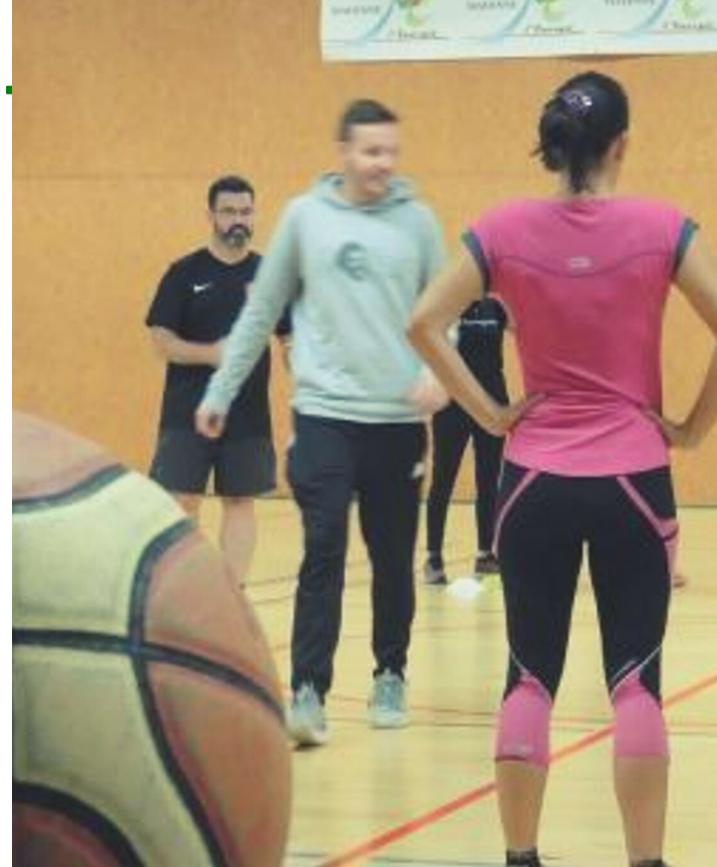
- L'individu est debout ou assis
- L'individu est autonome dans son déplacement

DE NOMBREUX BÉNÉFICES...

- **Favoriser** le lien social, l'entraide, le partage
- **Stimuler** la coordination, l'équilibre et l'adresse
- **Aider** à la perte de poids en complément d'une alimentation équilibrée
- **Renforcer** les muscles et l'ossature
- **Lutter** contre la sédentarité et le stress
- **Améliorer** le moral et la confiance en soi
- **Préserver** la souplesse et la posture
- **Augmenter** l'espérance de vie si la pratique est régulière
- **Améliorer** la productivité au travail et à la maison

DU MATÉRIEL ADAPTÉ

- Des **ballons** de tailles et de textures différentes et appropriés
- Des **paniers** spécifiques et mobiles pouvant se transporter



POUR QUI ?

- Garçons ou Filles
- Jeunes, adultes ou Seniors
- Avec ou sans pathologie

PAR QUI ?

- Des éducateurs sportifs diplômés de l'« Animateur Basket Santé »
- Des éducateurs sportifs ayant une licence STAPS APA (Activité Physique Adapté)