

# BASKET SANTÉ

« UN SHOOT DE BIEN ÊTRE »



COMITÉ BASKETBALL  
HAUTE-GARONNE



# BASKET SANTÉ

## Présentation

Le Comité Départemental de Basket de Haute-Garonne est ravi de pouvoir élargir son champ d'action en proposant une **nouvelle offre** BASKET SANTÉ spécialement conçue pour **les établissements seniors et médico-sociaux** du département 31.



En 2015, la Fédération Française de Basket-Ball a introduit une **nouvelle approche** du basketball labellisée "Basket Santé". Cette initiative vise à rendre la pratique du basket-ball **accessible à un large public** en mettant l'accent sur la **prévention** et la **prise en compte** attentive des signaux de son propre corps.

# Préventive



Endurance



Equilibre



Tonicité



Mémoire  
d'action

## Objectif APA :

Réduction des  
risques de chutes et  
diminution de la perte  
d'autonomie

## Amusante et

## Socialisatrice



Le ballon comme moyen  
d'échanger et de s'exprimer



Une pratique qui demande  
d'observer et d'écouter les  
autres



Une pratique qui éveille au  
challenge sportif



CD31

# Séance Type



## Échauffement 15'

- Activation respiratoire
- Mobilisation articulaire
- Toucher kinesthésique avec ballon

## Ateliers de Coordination 15'

- Jeu de mémoire d'actions
- Échange de passes + Dribbles
- Travail en mouvement (pieds et bras)

## Ateliers Cardio-Vasculaires 15'

- Échange de passes debout avec mobilisation d'appuis

## L'Heure du Challenge 10'

- Exercice de tirs au panier
- Slalom de dribbles + tirs

## Retour au Calme 5'

- Calme respiratoire



# Le Cycle Basket Santé en Établissement

**Durée :**

3 à 12 mois

**Nombre de séances :**

1 à 3 par semaine (1h de pratique par séance)

**Nombre de pratiquants/séances :**

6 à 12 pratiquants

**Espace de pratique :**

Salle d'activité / Gymnase

**Encadrant :**

Éducateur licencié APAS

**3 Évaluations :**

Début / Milieu / Fin de cycle

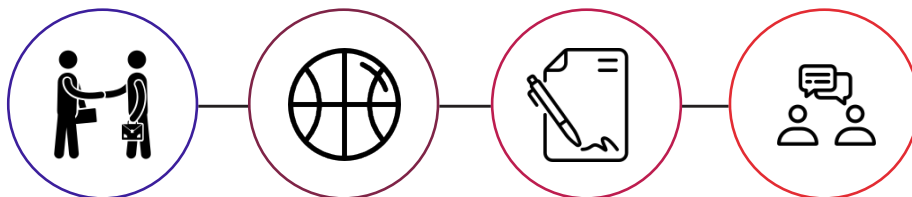
**Matériel à prévoir :**

Fauteuils / Chaises pour les pratiquants



CD31

# LA MISE EN PLACE



Rencontre

1 séance  
d'essai

Signature de  
la convention

Bilan de  
l'activité

## TARIF



À partir de 50€  
la séance

## CONTACT



**NATHAN CASSET**  
Étudiant en Alternance

@ nathancasset@basketcd31.com

☎ 07 83 43 51 51

📍 36 Avenue de l'Hers  
31500 Toulouse

🌐 [www.basketcd31.com](http://www.basketcd31.com)



COMITÉ BASKETBALL  
HAUTE-GARONNE

