

Basket Santé

Pratiquer

Le cadre de la pratique

Le Basket Santé est mis en place par les clubs de basket. Chaque session est soumise à une vérification par la Fédération Française de Basketball et doit respecter un cahier des charges précis, garantissant une pratique efficace en toute sécurité.

Les séances Basket Santé sont encadrées par des personnes spécialement formées, titulaire d'un diplôme de premier secours (PSC1) ainsi que de l'un des diplômes suivants :

- Licence STAPS APA-S
- Formation Fédérale animateur Basket Santé

Pour plus d'informations

Etienne SAUVAJON

basketsante@basketrhone.com

Carte des sessions sur notre site internet :
basketrhone.com

Comité > Commissions > Pôle Territoire > Basket Santé

Comité du Rhône et Métropole
de Lyon de Basketball
1-3 rue Colonel Chambonnet
Atrium 3 - 69500 BRON
cdrbb@basketrhone.com
04.78.74.06.34

Qu'est-ce que le Basket Santé ?

Le Basket Santé est accessible à tous, grâce à une adaptation des règles et du matériel.

Il s'agit d'une pratique non-compétitive recherchant une amélioration de la santé et du bien-être physique, mental et social. Le basket y est simplement un outil au service de vos objectifs.

Pour qui ?

Pour tous : jeunes, adultes, séniors, hommes ou femmes, atteints de pathologie ou non. Chacun peut pratiquer dans des conditions adaptées, grâce aux différents niveaux proposés.

Ses bienfaits

- Favorise le lien social, l'entraide et le partage.
- Stimule la coordination, l'équilibre et l'adresse.
- Lutte contre le stress, améliore le moral et la confiance en soi.
- Préserve la souplesse et les muscles.
- Réduit la fatigue.

Publication scientifique :

Bretona, P., Blanc-Gonnet, J., Le Houerou, C., Le Coutour, X., & Guincestrec, J.-Y. (2019, mai 21). *Le Basket Santé : évaluation, bénéfices et perspectives sur une cohorte de participants au cours de la saison 2017/2018*. Science et Sports.

ffbb.com/sites/default/files/2019-09-20_bf_annexe_3_-_5_bs_publication_scientifique_basket_sante_science_et_sports_vfin_0.pdf

Recommandations - Pratique



Port du masque pour les encadrants

6



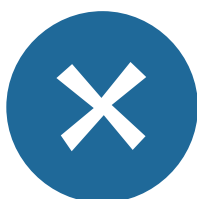
6 pratiquants maximum



Matériel individuel numéroté/marqué



Pratiquer en extérieur si possible
OU
aérer en continu



Eviter l'emploi de :
- Matières absorbantes
- Tissus/textiles
- Sièges avec assises rembourrées



Se laver des mains avant et après la séance



Distanciation des pratiquants

Statique : 4m²

Marche : 5m²

Course : 10m²



Pas de contact ni d'échange de matériel



40 min par séance



Nettoyage systématique du matériel pédagogique :

- Gel hydroalcoolique
 - Savon
 - Eau de javel diluée
 - Produits virucides
 - Lingettes désinfectantes
- Norme NF 14476**