

# BASKETONIK®



LE BASKET EN MUSIQUE  
ET EN VERSION TONIK!



**FFBB**

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE BASKETBALL

# POURQUOI LE BASKETONIK ?

Le basket est un sport collectif moderne, rythmé par le dribble, qui demande un effort long et soutenu. Joué en 5x5 ou en 3x3, le basket est un jeu qui nécessite un temps de préparation et d'apprentissage pour acquérir un bon niveau de pratique. L'attaque comme la défense exigent des corps gainés et équilibrés. Les systèmes de jeu articulent des joueurs aux morphologies différentes mais aux objectifs communs.

Aujourd'hui, les rythmes de vie accélérés, les activités chronophages multiples réduisent le temps disponible aux loisirs et beaucoup d'adultes recherchent davantage une activité immédiatement consommable et utile. Il est nécessaire de maintenir une activité physique régulière pour améliorer le bien-être et la qualité de vie.

Pour intégrer la notion de temps et de rythme, la FFBB propose une forme de pratique accessible à tous, sous format court modulable, transposable dans tous les lieux, permettant une activité physique à plusieurs, ludique et dont les effets peuvent être rapidement visibles : le Basketonik.



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Le Basket-ball a été utilisé et développé pendant plus d'une décennie par la fédération d'athlétisme.

Celle-ci trouvait que le basket était un excellent

**OUTIL COLLECTIF** de **PRÉPARATION PHYSIQUE** et un **MOYEN LUDIQUE** d'entraîner ses athlètes à **COURIR, SAUTER, LANCER...**

Les dimensions multifactorielles et multidirectionnelles du basket permettent de le proposer sous des formes différentes.

## DU BASKET AU BASKETONIK

Le Basket demande des préparations : physique généralisée, spécialisée, technique, et collective... Sport complet tous les muscles sont à un moment mobilisés.

Habituellement inclus dans les entraînements, la majorité de ces exercices de préparation peuvent être mis en place sous d'autres formes, dans d'autres lieux, sous d'autres conditions tout en maintenant leur niveau initial d'efficacité.

Le basket comme le Basketonik demandent des efforts courts, répétés et variés mais nécessitant un maintien de l'intensité. Ils favorisent le travail d'équipe et le développement de l'estime de soi (développement personnel et collectif).

Le basket et le Basketonik demandent des aptitudes communes : **concentration, endurance, capacité à répéter les efforts.**

Le basket et le Basketonik développent la **coordination, l'anticipation, ils aident à tonifier et à muscler le corps**, ils forgent les personnalités et l'**esprit d'équipe, la sociabilité.**

La pratique collective améliore la **coopération, le travail d'équipe, l'esprit de camaraderie, la compétitivité.**

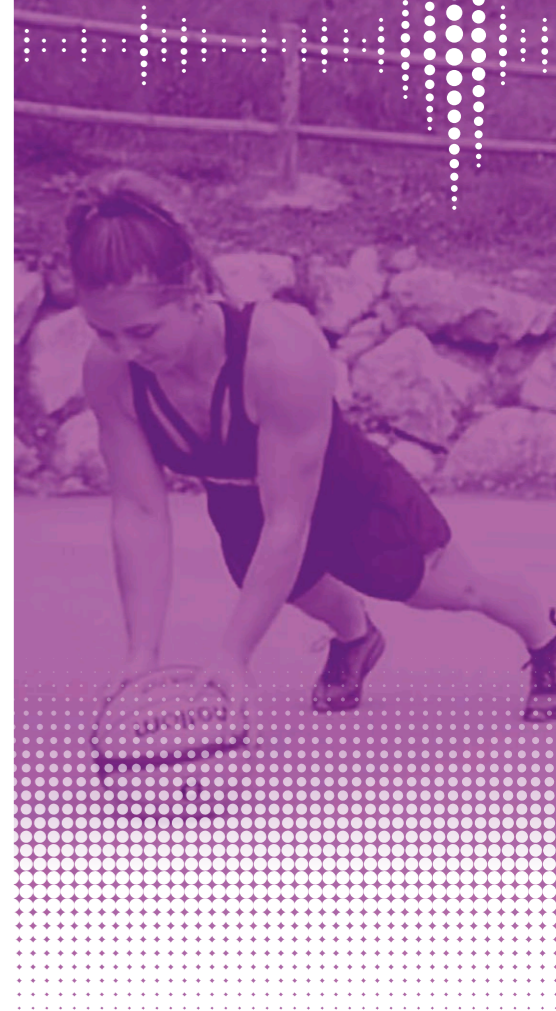
Toutes les déclinaisons de ce sport respectent et maintiennent les valeurs originelles et les qualités intrinsèques du Basketball.

Si les évolutions ont des finalités différentes (compétitions / hors compétitions), la recherche de qualité, de précision des mouvements et l'épanouissement dans la dépense physique restent les mêmes...

## LES BIENFAITS DU BASKETONIK

Une sollicitation musculaire et motrice symétrique pour :

- **Protéger** son axe en musclant son dos et ses abdominaux
- **Affiner** sa silhouette
- Gagner en **force** ou **endurance** musculaire et rééquilibre musculaire
- **Développer** ou entretenir sa **mobilité** et sa **souplesse**
- **Renforcer** la solidité osseuse
- **Entretenir** son système cardiaque, vasculaire et respiratoire
- **Améliorer son bien-être** individuel et collectif
- **Se faire plaisir**
- **"MIEUX VIVRE ENSEMBLE"**



## LE BASKETONIK... QUESAKO ?

Basketonik propose du **cardio-training** et du **gainage** en **rythme** et en **musique** à partir de gestes du basket.

Il permet une approche **ludique** de ce sport par la préparation physique et l'apprentissage de **mouvements simples** qui sont les fondamentaux offensifs et défensifs du basket.

**Dynamique**, cette pratique se réalise sur des séances de formats courts de **30 à 60 minutes**. Les séances collectives apportent une motivation par la relation humaine. **Sport rapide et dynamique.**

Sans opposition directe, le coach et le tempo soutenu stimulent une **dépense énergétique optimale régulière.**

Basketonik est une **version fitness du basket**. **Accessible à tous à partir de 13 ans**, expert.e.s comme débutant.e.s.

## INFORMATIONS PRATIQUES

La pratique est organisée par des structures affiliées et labellisées Basketonik. Pratique en gymnase, en salle, en extérieur. Horaires adaptés aux disponibilités des publics.

## QUI CONTACTER :

Service Vivre Ensemble  
Jackie BLANC-GONNET

[basketonik@ffbb.com](mailto:basketonik@ffbb.com)

Tél. 01 53 94 26 05

[www.ffbb.com/basketonik/accueil](http://www.ffbb.com/basketonik/accueil)



**BASKETONiK®**

**FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE BASKETBALL**

117 rue du Château des Rentiers 75013 Paris

Tél. 01 53 94 25 00

[www.ffbb.com](http://www.ffbb.com)

