



BASKET POUR TOUS

BASKETONIK



Bureau Fédéral 2 février 2018

C'EST QUOI ?

Définition

Exécuter en musique des déplacements et des gestuelles spécifiques en simulant des actions de basket

Pas de compétition – 0 stress – contrôle du mouvement – recours à l'imaginaire

POURQUOI ?

Entretien du corps

- Sur le plan physiologique : fonctions cardio-vasculaires et respiratoires
- Sur le plan physique : musculaire et articulaire (souplesse et mobilité)

Faciliter les motivations des pratiquants par l'accessibilité de la pratique

- Bien-être
- Dépense énergétique
- Volonté
- Convivialité

Intérêts clubs et structures fédérales

- Développement d'une offre de pratique adaptée à la demande
- Développement économique

POUR QUI ? OU ?

Une pratique Basket Santé de Niveau 3
Une pratique Basket Entreprise

Pratique indoor ou outdoor
Salle sans panier ou partie d'un gymnase
1 ballon + 1 medecine ball par personne

Séance de 15 – 30 – 45 - 60 minutes
Pédagogie du modèle
Travail individuel - Musique

COMMENT

- Mouvements défensifs : jeu de jambes et appuis
- Mouvement offensifs : feintes et manipulations
- Mouvements de bras – tous les axes articulaires
- Mouvements du tronc – rotations, inclinaisons, gainage
- Coordination : bras/jambes, latérales..... mouvements symétriques et asymétriques

Cardio-training

- Marche rapide
- Courses....
- Bondissements 1 pied 2 pieds
- Déplacements rasant
- Mouvements engageant au moins 2/3 du corps

Renforcement musculaire

- Travail localisé (CAF)
- Travail sur les muscles profonds (stabilisation)



FFBB

FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
BASKETBALL

117 RUE DU CHÂTEAU DES RENTIERS - 75013 PARIS
T 01 53 94 25 00 - F 01 53 94 26 80