



# BASKET SANTE



# Philosophie

- Construire organiser une pratique basket à visée médicale
- Utiliser le collectif pour initier de l'activité physique

# Un pôle d'experts

L'ensemble de ce programme est placé sous l'égide de la commission fédérale médicale et d'un pôle d'experts composé de physiologistes, sociologues, psychologues, pédiatres, médecins, kinésithérapeutes, qui accompagne les démarches fédérales.

Il est consulté pour validation :

- de toutes les démarches entreprises
- de l'argumentaire médical
- de l'argumentaire sportif
- des offres de pratiques
- des exercices proposés
- du matériel utilisé

# Basket santé - Objectifs

<b>Préventif</b>	<b>Sédentarité Obésité Maladie de l'appareil locomoteur Pathologies métaboliques Troubles du comportement</b>
<b>Curatif</b>	<b>Sédentarité Obésité Maladie de l'appareil locomoteur Pathologies métaboliques Troubles du comportement Effets vieillissement</b>
<b>Accompagnement</b>	<b>Sédentarité Obésité Maladie de l'appareil locomoteur Pathologies métaboliques Troubles du comportement Effets vieillissement Déficiences - Handicaps</b>
<b>Publics</b>	<b>Tout âge Masculin - féminin</b>

# Basket Santé - Cibles

<b>Jeunes</b>	<b>Ecole Association</b>	<b>Préventif Accompagnement Curatif</b>
<b>Adultes</b>	<b>Entreprise Association</b>	<b>Préventif Accompagnement Curatif</b>
<b>Seniors</b>	<b>Maisons spécialisées Association</b>	<b>Préventif Accompagnement Curatif</b>

# Basket santé - Programmes

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<p><b>Ateliers</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Gestes fondamentaux basket</li><li>- Préparation aux gestes basket</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Parcours de gestes fondamentaux basket</li><li>- Ateliers</li><li>- Jeux en 3x3</li></ul>	<p><b>Basket 3x3 spécifique</b></p> <p><b>Aucun contact</b></p> <p><b>Pas de saut</b></p>
<p><b>Pratique adaptée à</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tous publics</li><li>- Toutes postures</li></ul> <p><b>Pas de mobilité exigée</b></p>	<p><b>Pratique adaptée à</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tout âge</li><li>- Posture debout assise</li><li>- Mobilité</li></ul>	<p><b>Pratique adaptée à</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Tout âge</li><li>- Posture debout assise</li><li>- Autonomie de la mobilité</li></ul>

# Basket santé – support & matériels

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Matériel	<ul style="list-style-type: none"><li>- But de basket adapté (hauteur réglable)</li><li>- Ballons (différentes tailles et textures)</li><li>- Plots</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- But de basket normal ou adapté (niveau 1)</li><li>- Ballons (différentes tailles et textures)</li><li>- Plots / lattes</li><li>-Dossards</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-But de basket normal</li><li>- Ballons (différentes tailles et textures)</li><li>- Dossards</li><li>- Affichage</li></ul>
Supports	Clips vidéos (48)	Fiches techniques	Règlement Feuilles de match

# Les supports techniques

## Les vidéos

- Construites sur un même modèle
  - Habileté en jeu
  - Les membres impliqués
  - Le niveau de difficulté
  - Les pathologies concernées
- Un écran partagé images / informations
  - Les consignes
  - Les évolutions


## Les fiches techniques niveau 1,2,3


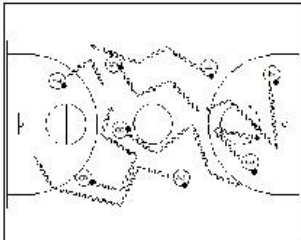
- Construites sur un même modèle
  - Habileté en jeu
  - Consignes techniques
  - Evolution
  - Difficultés
  - Travail
  - Pathologie
  - Précaution particulières






# Exemples fiches techniques

	<b>6 – Déplacements - coopération</b>
Consignes techniques	Deux cages au sol délimitées par des plots –pas de goal - Deux équipes – pas de ballons Objectif : faire passer le « joueur ballon » dans la cage adverse Le « joueur ballon » est désigné par la voix – faire progresser le « JB » en « passes » et ou courses Les défenseurs doivent toucher le JB pour devenir à leur tour JB et progresser a leur tour vers la cage adverse.
Evolution	
Difficulté	Modérée
Travail	Membres inférieurs et cognitif
Pathologie	Obésité – maladies métaboliques – Maladies appareil locomoteur – Troubles du comportement
Précautions particulières	

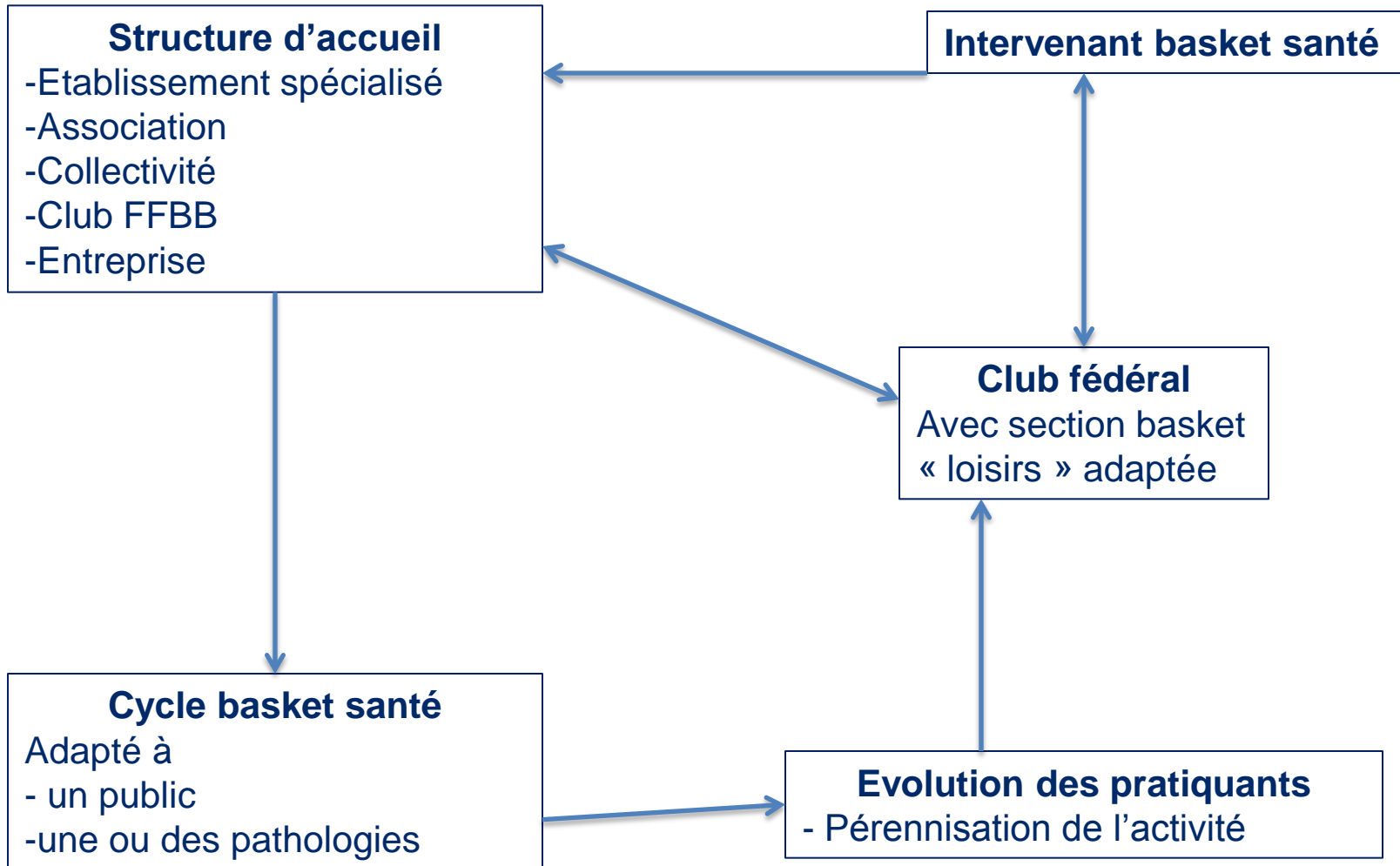
	<b>1 - Coordination</b>
Consignes techniques	 <p>1 ballon par joueur - Utiliser toute la surface du terrain Durée 2 minutes par consignes Se déplacer en dribblant</p>
Evolution	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Main droite seulement.</li> <li>• Main gauche seulement.</li> <li>• Alterner la main droite et la main gauche.</li> <li>• Dribbler main droite quand le pied gauche est devant. pied et balle au sol simultanément</li> <li>• Dribbler main gauche quand le pied droit est devant.</li> <li>• Dribbler en croisant les appuis.</li> <li>• Chasser le ballon des autres joueurs sans perdre le sien. main droite/main gauche</li> <li>• 2 ballons par joueur</li> </ul>
Difficulté	Modérée
Travail	Coordination -membres supérieurs – membres inférieurs
Pathologie	Obésité – maladies métaboliques – Maladies appareil locomoteur – Troubles du comportement
Précautions particulières	

Documents en cours d'élaboration

# Exemple d'indications par pathologies

	<p>Pathologie : <b>ARTERIOPATHIE OBLITERANTE DES MEMBRES INFÉRIEURS (AOMI)</b></p>
<p><b>Informations Générales</b></p>	<p>Durée de cycle : 3 mois Pratique hebdomadaire : 2 à 3 séances</p> <p>Dépôts lipidiques dans les parois artérielles Inflammation locale : sclérose → obstruction de l'artère + perte de compliance artérielle, baisse de la capacité de vasodilatation</p> <p>Stade ou grade 1 : aucun retentissement fonctionnel – aucun symptôme Stade ou grade 2 : douleurs dans les membres inférieurs durant la marche (pour un périmètre constant) – disparaît à l'arrêt de la marche Stade ou grade 3 : douleurs en position allongée, au repos Stade ou grade 4 : troubles trophiques des membres inférieurs</p>
<p><b>Habiletés recommandées</b></p>	<p>Equilibre – Trinus postural – Souplesse – Renforcement musculaire</p>
<p><b>Mise en pratique</b></p>	<p>Activité à base de marche de préférence Echauffement aérobie (en temps froid augmenter la durée) Circuit training intensité modérée Nombre restreint de séries 1 à 3 Nombre élevé de répétitions 10 à 15 Travail intermittent avec atteinte de la douleur Récupération complète entre 2 phases de travail Retour au calme – relaxation</p>
<p><b>Objectifs</b></p>	<p>Reculer l'apparition de la douleur : claudication moins sévère pour un effort donné Augmentation du périmètre de marche Amélioration de la qualité de vie</p>
<p><b>Recommandations</b></p>	<p>Bilan médical de pré-pratique Prendre en compte la douleur Prévention des chutes Contrôle de la respiration Favoriser l'hydratation</p>

# Environnement basket santé



# Cycle Basket santé

<b>CURATIF PREVENTIF ACCOMPAGNEMENT</b>	<b>ENTREPRISES</b>
<p>Durée 2 à 3 mois selon les pathologies</p> <p>Nombres de séances : 3 par semaine</p> <p>Séance de 1h30 avec 45 minutes d'activité</p> <p>Groupe entre 8 et 10 personnes</p> <p>Espace de pratique : salle et /ou gymnase selon les capacités et/ou le niveau des joueurs</p> <p>3 évaluations</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- début : santé + sportif</li><li>- Intermédiaire : santé</li><li>- final : santé</li></ul>	<p>Durée de 6 mois à 1 an</p> <p>Nombres de séances : 1 à 2 par semaine</p> <p>Séance de 45 minutes entre 12h et 14h00 – 10 minutes échauffement</p> <p>20 minutes jeu – 10 minutes retour au calme -</p> <p>Groupe de 12 à 20 personnes, tous les présents sont en activité</p> <p>Espace de pratique : gymnase</p>

# BASKET SANTE - EMPLOI

## **Formation initiale :**

- universitaire
- BE ou BP basket
- Moniteur de basket
- Médical (kiné – aide soignante, infirmière)

## **Formation complémentaire**

- Diplôme fédéral animateur basket santé

### **Type d'emploi**

- Salarié(e) d'une structure basket
- Employé(e) d'une structure spécialisée
- Auto entrepreneur

# Basket Santé - Formation

## Formation fédérale : Animateur Basket Santé

- Unité Capitalisable
  - du BP Basket animation
  - De la formation « Moniteur de basket »
- Gestion Pôle formation
- Interventions Pôle territoires – Service «Nouvelles pratiques / 3x3 / Santé»
- Durée entre 20 et 25 h

# Basket santé – Contenu de formation

## **1 – Connaissance de l'environnement**

La FFBB – Les nouvelles pratiques – le 3x3 – Basket Santé

## **2 - Le phénomène de société et son environnement**

Le sport en France – Jeunesse et sports - Les ministères associés - Les compétences des collectivités - Les financements

## **3 – Pratique et code de jeu**

Règles fondamentales – Gestes fondamentaux – Forme de travail – Exercices – Initiation à la gestion de match / supervision, auto arbitrage

## **4 – Animation**

Adaptabilité – Notions d'entraînement

## **5 – Connaissance et compréhension du public**

Caractéristiques de l'enfance aux seniors – Les pratiquants : publics spécifiques, handicap, pathologies – Insertion par le sport

## **6 – Connaissance de soi et relation avec les autres**

Connaissance de soi – Le groupe – Les échanges

## **7 – Autour du terrain**

Notion de bases de secourisme – Prévention personnelle : portage, gestion des poids et charges, postures

# Les démarches

**Après la validation nationale par le :**

- **Le Ministère des Sports**
- **Le CNOSF**

**Au niveau local :**

- Prendre contact avec l'Agence Régionale de Santé pour
  - validation régionale de « Basket santé »
  - intégration de Basket Santé dans le programme régional
  - diffusion auprès du milieu médical
  - prescription médical du Basket Santé
  - demande de financement sur un programme local



# Basket santé - Kit

## Base

- 1 CD rom / clef USB – supports techniques
  - Recommandations
  - Fiche par pathologie
  - Fiches technique niveau 1,2,3
  - Vidéos niveau 1
- 1 Gros panier de basket + gros ballon
- 10 référentiels bondissants
  - 5 ballons initiation
  - 2 ballons mousse
  - 2 ballons basket taille 6
  - 1 swiss ball
- 1 pompe
- 1 serviteur 20 plots
- 12 chasubles (3 couleurs)

## Options

- 1 Chrono de table
- 1 Affichage score

# Basket santé - Communication



Les logos



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