

Volonté de la FFBB de développer cette pratique spécifique à visée de santé

La pratique est adaptée à la personne et à ses capacités.

Elle est accessible à tous

Elle a aussi la **particularité d'être ludique** et le **matériel est spécifique** (ballons de taille et de textures différentes pour protéger les articulations), un panier transportable et réglable en hauteur, utilisable partout.

La multitude d'exercices et de mises en situations validées par le CNOSF

L'activité physique adaptée

Un moyen de prévention pour sa santé

Mieux répondre aux préoccupations de santé (diabète, obésité, problèmes cardio-vasculaires et/ou respiratoires) par de multiples activités « Basket Santé »

Contact:

Ligue régionale de Basket NPDC

Se renseigner par tel au: 03 20 16 93 70

Par mail à: basketsante@liguebasket5962.com

Site internet: www.liguebasket5962.com

Espace Basket 59/62

30 Rue Albert Hermant

59133 PHALEMPIN

Nos partenaires:

BASKET SANTÉ

Pratique adaptée,
encadrée et sécurisée

Au sein des clubs
labellisés FFBB
Matériel spécifique



Les Bienfaits du Sport: LE BASKET SANTÉ

L'activité physique adaptée régulière,
sécurisante , adaptée à chacun, c'est:

- Une pratique qui contribue au **bien être** et à la **santé**, sur le plan **physique, psychologique et social** dans un cadre **sécurisant**
- Une **découverte** ou une **réappropriation de son corps** à travers des exercices adaptés aux **potentialités de chacun**
- Un **facteur important de prévention** de certaines pathologies chroniques (maladies cardio-vasculaires, respiratoires, cancers, diabète, ...), d'obésité
- Une **aide psychologique** (en cas d'anxiété, dépression, sevrage tabagique, ...)
- Du **sport sur ordonnance** pour les personnes souffrant d'ALD (affections longue durée): maladies cardio-vasculaires, respiratoires, cancers, diabète, maladie d'Alzheimer, ..
- Un **outil de prévention** contre les effets du vieillissement
- Une **valorisation** de l'estime de soi

PUBLIC

Accesible à tous

Personnes atteintes de :

- ✓ Maladies cardio-vasculaires et/ou respiratoires (BPCO ..)
- ✓ Cancers
- ✓ Diabète de type II
- ✓ Maladies ostéo-articulaires
- ✓ Obésité
- ✓ Facteurs de risque associés

**ASSOCIATIONS
DE PATIENTS,
RESEAUX DE
SANTÉ,
STRUCTURES DE
PREVENTION ET
D'EDUCATION**

MEDECINS

- ✓ Une prescription d'activité physique adaptée
- ✓ Le sport sur ordonnance comme thérapie non médicamenteuse
- ✓ Un suivi régulier

CLUBS SPORTIFS

- ✓ Une activité physique adaptée « Basket Santé » régulière, sécurisante, progressive, adaptée aux potentialités de chacun
- ✓ Encadrée par des animateurs formés APA, animateurs « Basket Santé », ...)
- ✓ Du matériel spécifique adapté à l'activité pour protéger les articulations
- ✓ Des clubs sportifs labellisé FFBB