



# BASKET SANTÉ

## LIEU

Gymnase de la Bolière  
6 rue Vincent Auriol

## CRÉNEAU HORAIRE

Tous les jeudis

de 17h à 18h

« Hors vacances scolaires  
et jours fériés »

## Contacts

RÉFÉRENTE ADMINISTRATIVE  
DU DISPOSITIF  
« SPORT SANTÉ ORLÉANS »

Cécile GUIEM

02 38 79 29 91

sport-sante@ville-orleans.fr

## PRÉSENTATION

Le Basket santé est un programme fédéral de basket adapté, ouvert à toutes et tous (séniors, personnes atteintes de pathologies chroniques...). Celui-ci a pour vocation une recherche de l'amélioration ou de maintien de la santé mentale, physique ou sociale, de l'hygiène de vie et de prévention par le sport.

Cette adaptation du basket traditionnel permet de découvrir la discipline avec des règles adaptées et des impacts physiques limités tout en gardant l'esprit du basket à travers des exercices accessibles et des niveaux de pratique qui évoluent selon les différentes personnes.

Le basket santé est une discipline respectueuse et douce qui permet de retrouver de bonnes sensations physiques pour les personnes sédentaires mais qui permet également à tous ceux qui souffrent de pathologies ou de maladies chroniques, de reprendre confiance en leur énergie corporelle.

## EXERCICES PROPOSÉS

*(PRÉSENTATION DES ADAPTATIONS EFFECTUÉES EN FONCTION DES PATHOLOGIES)*

Ateliers autour de l'appropriation des gestes fondamentaux du basket (technicité au lancer...)

Ateliers de motricité, parcours, jeux d'opposition sans contact

## OBJECTIFS

*(RÉSULTATS, BIENFAITS ATTENDUS...)*

- **Amélioration de la condition physique** : Développer la force musculaire, brûler des calories, renforcer la structure osseuse, augmenter la résistance (capacité pulmonaire...), protéger le système cardio-vasculaire (réduction de la tension artérielle)

- **Bien être psychique et social** : Amélioration de la coordination, augmentation des réflexes, augmentation de la concentration et de la confiance en soi, diminution du stress