

BASKET[®] BIEN ÊTRE

Se (re)mettre en action

* Pourquoi le Basket Bien Être ?

Les objectifs du Basket Bien Être

* Pour proposer à ses pratiquants, à travers une forme spécifique de basket, la (re)découverte d'un équilibre physique, mental et social.

Le Basket Bien Être peut aider à la lutte contre : le manque d'activité physique, le stress, l'anxiété, les pertes de valeurs, de repères, la solitude, l'individualisme...



Avec un public mixte, lors de séances régulières et ludiques, le Basket Bien Être développe un travail sur les thèmes suivants :

- Lutte contre la sédentarité
- Gestion du poids – de la surcharge pondérale
- Endurance
- Renforcement musculaire et articulaire
- Equilibre – proprioception – coordination
- Lien social

Pour permettre au pratiquant de se construire une image valorisante de lui-même, de lutter contre le stress et l'anxiété, de prendre soin de lui et d'améliorer sa qualité de vie.

Le saviez-vous ?

Basket Bien Être et les hormones du plaisir.

Le sentiment de bien-être est principalement lié à la synthèse de quatre hormones naturellement présentes dans l'organisme : la dopamine, la sérotonine, l'ocytocine et les endorphines que l'on stimule notamment en pratiquant une activité physique régulière, à la fois ludique et partagée.

Qu'est-ce que le Basket Bien Être ?

Une forme de basket qui répond aux cinq clés du bien-être : se connecter aux autres, être actif, être attentif, continuer à apprendre et donner.

Le Basket Bien Être procure satisfaction, plaisir, réalisation de soi, connexion aux autres.

Basket Bien Être : Performer autrement

Dans un cadre hors compétition, chaque participant évolue dans l'apprentissage et le développement d'actions, de mouvements, de routines pour réaliser SA performance, en conservant les notions de plaisir et d'amusement.

Informations pratiques

La Fédération Française de Basketball et ses structures déconcentrées (Ligues, Comités, Clubs) développent le Basket Bien Être via des autorisations d'activités annuelles attribuées selon un cahier des charges précis. L'encadrement des séances est réalisé par des animateurs Basket Bien Être formés pour cette pratique. L'utilisation du terme Basket Bien Être est soumise à l'obtention de l'une des autorisations d'activité.





Votre corps a encore beaucoup à dire.

Contact

Service Vivre Ensemble
basketbienetre@ffbb.com
www.ffbb.com/basket-bien-etre



Fédération Française de BasketBall
117 rue du Château des Rentiers
75013 PARIS
Tel : 01 53 94 25 00 / www.ffbb.com