

Pourquoi cette offre ?

Aujourd'hui, les rythmes de vie accélérés, les activités chronophages multiples réduisent le temps disponible aux loisirs et beaucoup de personnes recherchent davantage une activité immédiatement consommable et utile. Il est nécessaire de maintenir une activité physique régulière pour améliorer le bien-être et la qualité de vie.

Pour intégrer la notion de temps et de rythme, La Fédération Française de BasketBall propose une forme de pratique accessible à tous, sous format court modulable, transposable dans tous les lieux, permettant une activité physique à plusieurs, ludique et dont les effets peuvent être rapidement visibles : le BaskeTonik.

De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Certains de nos clubs, disposent des labels du « Vivre Ensemble », décernés par la FFBB, où les éducateurs qualifiés, proposent ces types de pratiques et les adaptent au public. Dans un premier temps, la santé, l'inclusion et l'insertion font partie des principaux axes de notre « vivre ensemble ».

Une de ces pratiques, le « **BaskeTonik** » le basket en musique et en version tonique. Les gestes et mouvements sont synchronisés sur des rythmes choisis en définissant l'intensité. Il est possible de répéter des séries d'exercices ou bien de réaliser des enchaînements d'exercices chorégraphiés.

Le BaskeTonik relève des cours collectifs du fitness, accessible à tous à partir de 13 ans, développe la coordination, l'anticipation, aide à tonifier et à muscler le corps, forge les personnalités, l'esprit d'équipe et la sociabilité.

Pour en savoir plus : [Le BaskeTonik présentation et vidéo](#)

Pour qui ?

Pratiques intergénérationnelles et mixtes qui s'adressent à toutes les personnes qui ont envie de :

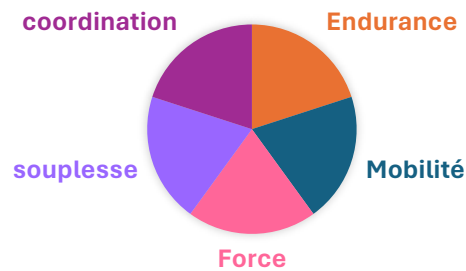
- Bouger sans parcourir des kilomètres.
- S'activer de manière ludique et utile.
- Travailler dans un environnement connu, agréable et efficace.

Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? En quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : capacité d'écoute empathique, développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et gérer son stress.
- **Cognitif** : Connaissance de soi et capacité de maîtrise de soi.

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace...)

- **Espace et terrain** : terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket.
- **Matériel pédagogique** : ballons de basket, plots, tapis de sol, cerceaux, sono etc...

Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket ou un espace dégagé.

Nous avons un « Plan Infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.

Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

- Lettre d'information fédérale
- Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS)
- Crédits mobilisables dans le Projet Sportif Fédéral (PSF)
- Formation fédérale dédiée
- Webinaire dédié 2HSC

Contacts

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Fédérale Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : jeunesse@ffbb.com