

Vous ne pratiquez pas de sport depuis longtemps  
et vous seriez intéressés pour jouer avec votre enfant ?

Venez découvrir le Basket Santé dans un moment convivial,  
ludique et sous le signe du sport.

Les frères, soeurs, parents, grands-parents et cousins sont  
les bienvenus pour partager la passion du jeu et du sport.

Vous souffrez d'une pathologie ou blessure particulière ?  
Vous ne pouvez pas effectuer certains mouvements  
ou même courir ?

**Aucun problème le Basket Santé  
est fait pour vous et s'adaptera aux besoins  
de chacun pour le plaisir de tous !**



**Nous contacter :**



Gymnase Matéo  
5 rue Emile Dunière  
69100 Villeurbanne



Téléphone : 06-38-81-38-35



Mail : [basket-sante@bccl.fr](mailto:basket-sante@bccl.fr)



# Basket Santé



## C'est quoi le Basket Santé ?

Le basket santé est une nouvelle pratique sportive accessible à tous et à destination de chacun.

C'est avant tout une **activité physique adaptée**, le plaisir et la recherche du bien-être en sont les principaux moteurs.



## Pour qui ?

- Enfants
- Adulte
- Séniors
- Personnes actif ou inactif ou sédentaires
- Publics avec des pathologies non transmissibles
- Pour ceux qui souhaitent commencer/reprendre une activité physique douce sans risque et sans compétition

## Pourquoi faire du Basket Santé ?

Le programme basket santé comprend 3 approches spécifiques afin de pouvoir satisfaire le plus grand nombre :

### • Préventif :

Prévention ou amélioration de la condition physique et qualité de vie de la personne.

### • Curatif :

Maintien ou amélioration des effets du traitement par la pratique, atteindre un objectif de santé défini par le corps médical, diminuer les médicaments.

### • Accompagner :

Suivi et accompagnement de la personne dans sa démarche de maintien, consolidation, amélioration de son état de santé physique et moral.

## Les bienfaits du Basket Santé ?

- Favoriser les liens sociaux, l'entraide et le partage.
- Stimuler la coordination, l'équilibre et l'adresse.
- Améliorer le moral et la confiance en soi.
- Diminue le risque de mortalité par maladies cardiovasculaires.
- Préserver la souplesse et les muscles etc.