

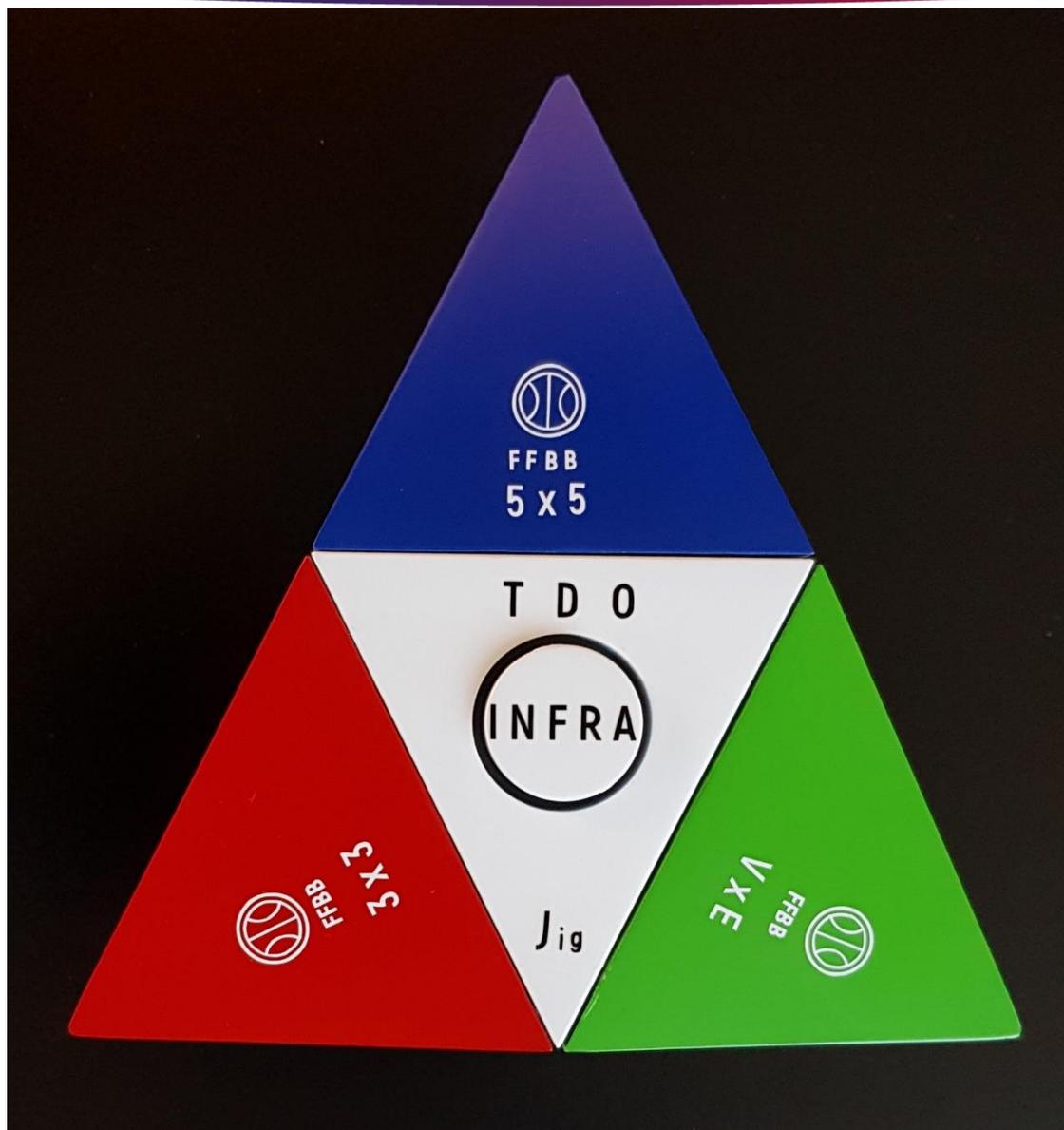


# VIVRE ENSEMBLE PRESENTATION BASKETONIK



*Bureau Fédéral du 20 septembre 2019*

# Le club 3.0



# Le Vivre Ensemble

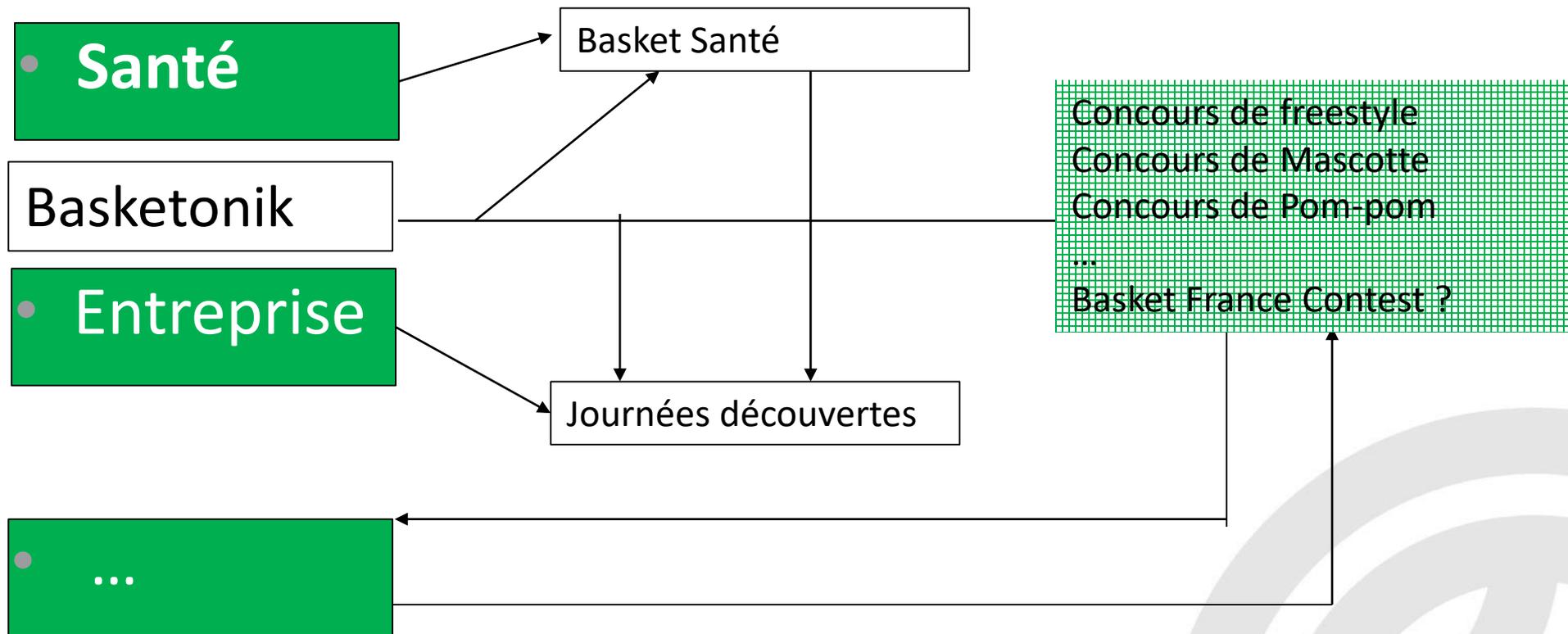
- Inclusion
- Insertion
- Education
- Santé
- Entreprise
- E-sport
- ...

Basket Inclusif – FFH - FFSA

Administration Pénitentiaire

Centre Génération Basket  
France Basket Camps

# Santé - Entreprise



# Basketonik - Rappels

- **Définition :**  
Exécuter en musique des déplacements et des gestuelles spécifiques en simulant des actions de basket
- **Objectifs :**
  - Entretien du corps :
    - Sur le plan physiologique : fonctions cardio-vasculaires et respiratoire
    - Sur le plan physique : musculaire et articulaire (souplesse et mobilité)
  - Faciliter les motivations des pratiquants par l'accessibilité de la pratique
    - Bien être
    - Dépense énergétique - Volonté
    - Convivialité
- **Pratique**
  - Pratique indoor ou outdoor - Salle sans panier ou partie d'un gymnase
  - Travail individuel - 1 ballon + 1 médecine ball par personne
  - Pédagogie du modèle
- **Intérêts clubs et structures fédérales**
  - Développement d'une offre de pratique adaptée à la demande
  - Développement économique

# Proposition d'organisation

Pour toute Structure affiliée à la FFBB VxE



Droit d'inscription annuel Basketonik – 100 €  
Label Basketonik Bien-Etre : 2 niveaux selon cahier des charges

La pratique Basketonik est développée :

En interne à la structure  
Utilisation de la licence VxE

En externe à la structure  
Forfait avec titre de participation

# Formation Basketonik niveau 1

- 1 - Entrée : Test d'Exigence Préalable (TEP)
- 2 - Suivi et/ou validation des acquis de l'ensemble des 7 modules de formation
- 3 - Certification finale – Diplôme fédéral

**Contenu de la formation - En présentiel  – Durée Environ 35h**

## **Axe 1 - Organisation fédérale**

- **Politique fédérale**
- **Organisation du BaskeTonik**
- **Labels**

## **Axe 2 - Anatomie**

- **Groupes musculaires**
- **Contraintes articulaires**
- **Types de contraction musculaire**

## **Axe 3 – Physiologie**

- **Fonction cardiaque et respiratoire**
- **Les filières**

## **Axe 4 - Sciences humaines**

- **Bases de psychologie et de sociologie**
- **Dynamique de groupe**
- **Motivation**

## **Axe 5 – Démarche pédagogique**

- **Concevoir des cycles pédagogiques et des séances BaskeTonik en fonction des publics**
- **Création de chorégraphie**

## **Axe 6 – Animation d'un groupe en musique**

- **Pédagogie du modèle**
- **La démonstration et la correction**
- **Rythme et musique**
- **Les fondamentaux du basket**

## **Axe 7 - Autour du terrain**

- **La récupération**
- **Les étirements**
- **Echauffement**
- **La diététique**

# Basketonik – Etat d'avancement

## Réalisé :

- Définition des exercices Basketonik
- Construction d'une Team de démonstration

## En cours :

- Préparation de journées de captation d'images pour clip de présentation et banque de données
- Définition et construction des pages Basketonik sur le site de la FFBB
- Finalisation du cahier des charges pour les labels Basketonik

## A venir :

- Rédaction des contenus de formation
- Rédaction du règlement particulier Basketonik



**FFBB**

FÉDÉRATION  
FRANÇAISE DE  
BASKETBALL

117 RUE DU CHÂTEAU DES RENTIERS - 75013 PARIS  
T 01 53 94 25 00 - F 01 53 94 26 80