



BASKETONIK



Comité Directeur 28-29 février 2020

Document de travail

PRESENTATION

- **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 respiratoires
 - 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 medecine ball par personne
 - Pédagogie du modèle
 - 1 sono
- **Intérêts des structures fédérales**
 - Développement d'une offre de pratique adaptée à la demande
 - Développement économique

Clip

FONCTIONNEMENT

- Chaque saison, une structure fédérale affiliée (Club) s'engage moyennant le paiement annuel d'un **label** à la FFBB
- Ce label, attribué par la FFBB, induit le respect d'un cahier des charges
- Le contrôle est exercé par la FFBB (Commission Fédérale Vivre Ensemble) avec la contribution des structures déconcentrées

Pratique au sein d'un club	Pratique en entreprise via un club
Certificat de non contre indication à la pratique	
Paiement du label Socle de licence Extension VxE	Paiement du label Convention FFBB / Club / Entreprise Licence Contact Basket

- Reste à régler répartition FFBB / LR / CD

LABELS, CAHIER DES CHARGES ET DOSSIER DE LABELLISATION

- Les labels :



Basketonik Niveau 1

Travail collectif de cardio training et de gainage, avec/et sans ballon
Mise en place d'exercices fondamentaux du basket en rythme et en musique



Basketonik Niveau 2

Travail collectif de cardio training et de gainage, avec/et sans ballon
Mise en place de chorégraphies utilisant des exercices fondamentaux du basket

- La procédure de labellisation
- La structure fédérale
- Le programme
- Informations complémentaires
- L'engagement
- Pièces à joindre

ACCOMPAGNEMENT FEDERAL

- Rédaction du règlement spécifique Basketonik
- Formation avec Tests d'Entrée
 - Du 25 au 29 mai 2020 à Aix en Provence
Public : 18 personnes – Ouvert à toutes les personnes ayant validé le test d'entrée
 - Du 24 au 26 juin 2020 à Paris
Public : 18 personnes – Ouvert aux entraîneurs ayant mis en place du Basketonik ou une activité identique dans une structure affiliée durant la saison 2019/2020
- Labellisation
- Dotation : Tapis de sol + ballons de basket lestés
- Outil de gestion intégrée sur la future plateforme VxE
- Pages internet
- Outil de promotion et communication
 - Team Basketonik pour animations, démonstrations à la mi-temps de matchs
 - Présentations exhibitions lors d'échauffements collectifs ou sur des temps où les parents sont présents (Sentez vous Sport, fêtes du Minibasket)
 - Outils de communication pour accompagner les structures labellisées



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
www.ffbb.com