

Les bienfaits du Basket Santé

La pratique de la "balle orange" donne la pêche aux seniors



Les bienfaits du Basket Santé

"On vient pour la convivialité. Pour l'entretien physique, on travaille tout, ça fait bouger. On se dynamise par soi-même et ça permet de se détendre la pensée". Ainsi parlent les pratiquants du Basket Santé (BS) et adhérents du Centre Social de la Ténarèze à Condom. (plus d'infos : 05 62 28 42 70)

Avec cette structure, le Comité départemental de basket du Gers (CD32) propose tous les mardis, à la salle Salvandy (de 9 h 30 à 11 h 30, deux groupes, deux séances d'une heure) des séances de "BS" qui mélangent des mouvements gymniques et des jeux d'habileté. Avec des ballons de différentes tailles et un panier à la hauteur réglable, des dames et des messieurs de plus de 60 ans (1er groupe), puis de 20 à 60 ans (2ème groupe) ne font pas un entraînement ni un match mais participent à un "cours" ludique. Avec le Conseiller Technique Fédéral du CD32 (diplômé "animateur Basket Santé"), ils maintiennent leur autonomie, trouvent leurs places dans un groupe et bougent pour se sentir bien.

Ainsi, au CD32, deux moniteurs diplômés Animateur Basket Santé proposent (sur tout le département) cette activité auprès, notamment, des seniors néo-retraités, en situation d'autonomie totale à réduite, en posture debout et/ou assise, en besoin d'activités curatives, préventives ou d'entretien physique ou en lutte contre le surpoids, la sédentarité, l'isolement social, la solitude.

Proposition est donc faite aux associations, maisons d'accueil, résidences médicalisées, caisses de retraite, etc, d'individualiser les interventions avec une pédagogie spécifique, du matériel adapté et des "actes moteurs" aménagés : souplesse, équilibre, renforcement musculaire (préhension, flexion, extension, mouvements concentriques et excentriques), perfectionnement du cognitif (vision, écoute, communication).

Plus d'infos : 06 07 31 41 45 - CD32 Basket