

## BASKET BIEN-ÊTRE

### UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE À PRATIQUER ENSEMBLE

Ce projet s'est lancé dans le cadre des actions de prévention proposées par le Guichet Atout Seniors. En effet, plusieurs d'entre elles favorisent un vieillissement actif par la réalisation d'activités physiques adaptées telles que la gymnastique ou encore la marche nordique qui sont des pratiques essentiellement individuelles. Ce projet de Basket Bien-être avait pour objectif de proposer une activité avec à la fois des exercices individuels mais aussi des jeux en opposition et de coopération. C'était également l'occasion de faire découvrir un sport que peu de seniors ont eu l'occasion de pratiquer dans leur vie, et ainsi de leur permettre de faire de nouvelles acquisitions, de se fixer un nouveau défi.

### NAISSANCE DU PROJET

Ce projet est né d'une rencontre avec une éducatrice sportive spécialisée dans les activités physiques adaptées pour tous avec une mention Basket Ball 1er degré, qui pratiquait cette activité auprès de seniors vivant en établissement. Le CCAS a réfléchi à comment adapter ces séances au public du Guichet Atout Seniors, qui réunit deux générations de seniors autonomes ou en légère perte d'autonomie. Il fallait un espace assez grand afin de favoriser les déplacements et permettant des échanges de balles. La ville a donc laissé à disposition un gymnase disposant de véritables terrains et paniers de Basket (ajustables en hauteur). Le matériel a été adapté avec des ballons légers et souples afin de limiter les risques de blessures. La communication autour du projet est passée par les réseaux de la ville (site internet, journal local, planning trimestriel du Guichet Atout Seniors, mailing...).

Dans un premier temps, il a fallu rassurer les seniors qui pensaient ne pas avoir les capacités physiques et la dextérité pour participer à ces ateliers. Un groupe de 15 personnes a été constitué en Octobre 2022 pour démarrer le premier cycle, et très vite le bouche à oreille a fonctionné, et de nombreux seniors ont souhaité rejoindre l'aventure.



**CCAS de Colomiers**

Ville Amie des Aînés depuis 2018

**Colomiers (31)**

### OBJECTIFS :

- Inciter le public senior à intégrer la pratique d'activités physiques comme un moyen d'action sur leur santé et prévenir des effets du vieillissement.
- Conserver son autonomie.
- Améliorer l'image de soi perçue.
- Diminuer l'état de stress.
- Créer du lien social.

### PRATIQUE :

- Mise en place d'un atelier de basket adapté aux seniors.
- Encadrement de l'atelier par une éducatrice sportive spécialisée.
- Organisation de l'atelier en cycles de 10 séances.
- Repas convivial pour fêter la fin du cycle.
- Bilans en fin de séances, et bilan général en fin de cycle.

## ORGANISATION DES SÉANCES

L'atelier se fait en cycles de 10 séances, avec une séance d'une heure par semaine. Les groupes sont constitués de 20 participants, de 61 à 83 ans. Chaque séance débute par un échauffement musculaire et se termine par des étirements. Des circuits sont proposés avec des passages d'échelles, de cônes en dribble, des combinaisons avec tirs au panier, des échanges de balles accompagnés de mémorisation... l'objectif est de travailler le physique, mais aussi le volet cognitif. En effet, il faut retenir et appliquer les consignes et les enchaînements proposés par l'intervenante. Les qualités travaillées sont multiples : état physique général (endurance, posture, équilibre, proprioception, coordination...), qualités musculaires (force, souplesse, mobilité articulaire, amplitude du mouvement...), qualités cognitives (attention, concentration, réflexion, mémoire, orientation spatiale...), qualités relationnelles (coopération...).

Une évaluation verbale est effectuée à la fin de chaque séance afin de mesurer d'éventuelles difficultés et de pouvoir réajuster l'activité à chaque séance si besoin. Un bilan est réalisé avec les participants à la fin du cycle des 10 séances et un questionnaire de satisfaction est remis. En fin de cycle, un repas partagé est organisé par les seniors pour clôturer la session.



## APPEL À CONTRIBUTION

Si, comme la Ville de Colomiers, vous avez mis en place des projets pour les aînés, n'hésitez pas à nous en faire part : [contact@rfvaa.com](mailto:contact@rfvaa.com)