

## ANIMATEURS / ENTRAINEURS

**Xavier MESSIEZ-PETIT**

BPJEPS Activité de Sport Collectif mention  
Basket-ball  
Formation Basket Santé

**Sophie CAILAR**

BEJEPS Loisirs Tous Publics. Animatrice en  
centre de loisirs. Bénévole

## NOUS CONTACTER

Patricia BOISSON : patriciaboisson@sfr.fr

Xavier MESSIEZ-PETIT : 07 87 42 37 33



<https://basketsumene30.wixsite.com/asse>



@assebasketsumene



Basket Club Sumène - ASSE



ASSE Basket Sumène

# CYCLE BASKET SANTE

**ASSE BASKET SUMENE**

*« Le Basket : outil de sociabilisation et de  
maintien du capital santé »*



La  
**SANTÉ**  
Par Le  
**SPORT**

## PRESENTATION

Le Basket Santé est une discipline qui permet **d'éviter l'isolement social, atténuer la sédentarité** et permet de **maintenir un capital santé** au quotidien.

Cette pratique diminue les risques de maladies cardio vasculaire et l'ostéoporose.

Depuis 2015, le **Basket Santé figure dans le Médicosport** et à partir de 2017 le Basket Santé peut être prescrit à des personnes atteintes de maladies chroniques.

Depuis 2019, nous intervenons dans ce domaine dans divers établissements du territoire\*.

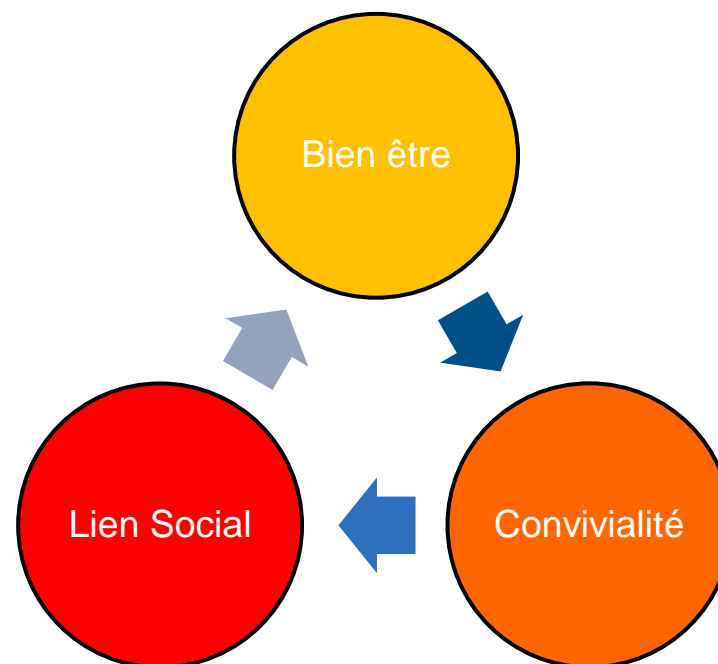
\*EPHAD Les Dominicaines, Les Aînés à Ganges, ESAT La Tessone à Molière Cavailiac



## PUBLIC CONCERNE

Maison de retraite, EHPAD, ESAT.

Atelier pour nouveaux retraités, personnes sédentaires en besoin d'activité physique cool et ou de reprise en forme.



Activité douce pour se maintenir en forme, gagner en motricité et **passer du bon temps !**

## SEANCE TYPE

**1h30**

Installation, accueil  
Echauffement articulaire,  
Echauffement musculaire,  
Activité de mobilisation des membres

*Cycle de 8 à 10 séances  
Réalisation d'un devis et d'une convention*

## TARIFICATION

25 € / Heure

+

Frais de déplacements