



**Emilie FICET**

Saison 2017-2018



# MISE EN PLACE DU BASKET SANTE

# Basket Santé

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
DE BASKETBALL

Projet de développement du club dans le  
cadre du Présentiel 3 du CQP TSRBB.



# Table des matières

|                                                                                         |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>I. PRESENTATION DU PROJET</b> .....                                                  | <b>2</b>  |
| A. Pourquoi j'ai choisi ce projet ? .....                                               | 2         |
| B. Le Basket Santé : Qu'est-ce que c'est ? .....                                        | 2         |
| <b>II. ANALYSE CONTEXTUELLE</b> .....                                                   | <b>3</b>  |
| A. Méthode QQQQCP .....                                                                 | 3         |
| B. SWOT .....                                                                           | 3         |
| C. Objectifs du projet.....                                                             | 4         |
| <b>III. MISE EN ŒUVRE DU BASKET SANTE A L'USMV BASKET</b> .....                         | <b>4</b>  |
| A. Recherche d'informations sur le Basket Santé .....                                   | 4         |
| B. Définir le public et les axes de travail.....                                        | 4         |
| a) <i>Contact avec la responsable Basket Santé de la Ligue de Basse-Normandie</i> ..... | 4         |
| b) <i>Questionnaire d'enquête</i> .....                                                 | 4         |
| c) <i>Discussion avec les dirigeants de l'USM Vire Basket</i> .....                     | 6         |
| C. Encadrants du créneau Basket Santé.....                                              | 6         |
| a) Obligations en termes d'encadrants .....                                             | 6         |
| b) Etats des lieux à l'USM Vire Basket .....                                            | 6         |
| D. Trouver un créneau dans une salle.....                                               | 6         |
| E. Homologation de la session.....                                                      | 7         |
| a) Prise de contact sur le site de la FFBB .....                                        | 7         |
| b) Accord et réception du Label .....                                                   | 8         |
| c) Mise en ligne de la session sur le site de la FFBB.....                              | 8         |
| F. Communication.....                                                                   | 9         |
| a) Affiche de la session .....                                                          | 9         |
| b) Communication interne du club .....                                                  | 10        |
| c) Communication externe du club.....                                                   | 10        |
| G. Prévoir un budget .....                                                              | 10        |
| a) Matériel spécifique à la pratique du Basket Santé .....                              | 10        |
| b) Budget pour la formation de l'Animateur Basket Santé .....                           | 10        |
| c) Demandes de subventions.....                                                         | 10        |
| <b>IV. EVALUATION</b> .....                                                             | <b>11</b> |
| A. Séance Basket Santé proposée .....                                                   | 11        |
| B. Questionnaires de satisfaction.....                                                  | 12        |
| C. Fiche Action Basket Santé.....                                                       | 13        |
| D. Quelques photos de la séance .....                                                   | 15        |

# **I. PRESENTATION DU PROJET**

## **A. Pourquoi j'ai choisi ce projet ?**

Dans le cadre de la formation CQP-TSRBB, un projet doit être mis en place dans l'un des trois domaines suivants : la préparation physique, la vidéo ou le projet de développement de club. Pour ma part, j'ai choisi un projet de développement de club en accord avec ma structure, l'USM Vire Basket.

À ce jour, mon club ne propose pas de créneau « Basket Santé ». Pourtant, le Sport Santé se développe sur le plan national. Mettre en place un créneau Basket Santé est un des objectifs inscrits dans le projet associatif du club. C'est pourquoi j'ai décidé de choisir ce projet pour mon mémoire dans le but de développer notre association sportive.

De plus, l'USMV Basket est l'une des sections sportives de l'USMV, association omnisport de la ville de Vire Normandie. Cette association souhaite développer le sport handicap, le sport adapté et le sport pour tous. Des sections de l'USMV ont déjà commencé à se lancer comme le Hand fauteuil et le Hockey fauteuil. C'est pourquoi il est intéressant que l'USMV Basket se lance également dans le projet « Basket Santé ».

## **B. Le Basket Santé : Qu'est-ce que c'est ?**

Le Basket Santé est une forme de basket adaptée à la personne dans le but d'améliorer ou de maintenir son état physique, mental et social.

Un programme fédéral validé et intégré par le CNOSF et le Ministère des Sports, qui est accessible à tous : les gestes fondamentaux du basket permettent de découvrir l'activité avec des règles adaptées et des impacts physiques limités tout en gardant l'esprit du basket.

C'est également un outil de santé. En effet, la découverte ou la réappropriation de son corps se fait à travers des exercices accessibles et des niveaux de pratique qui évoluent selon les différentes personnes.

Enfin, le Basket Santé est aussi un outil d'insertion à travers les valeurs d'un sport collectif qui incite au partage et l'intégration de tous.

Une approche préventive, curative, d'accompagnement et sociale de l'activité selon le public visé avec des sessions de plusieurs mois ou des actions promotionnelles à travers 3 labels différents :

- **Label Basket Découverte** : Pour les opérations événementielles autour du sport santé
- **Label Basket Confort : Niveau 1** : Pas de mobilité exigée – Ateliers, préparation aux gestes basket – Matériel adapté avec des paniers réglables et des ballons de différentes tailles et textures – Encadrement diplômé.
- **Label Basket Résolutions** : 2 Niveaux différents.
  - **Niveau 2** : Mobilité – Parcours de gestes fondamentaux basket, ateliers et Jeux en 3x3 - Paniers normaux ou réglables selon le public avec des ballons de différentes tailles et textures – Encadrement diplômé
  - **Niveau 3** : Autonomie dans la mobilité – Basket 3x3 spécifique – Paniers normaux et ballons de différentes tailles et textures – Encadrement diplômé

## II. ANALYSE CONTEXTUELLE

### A. Méthode QQQQCP

- **QUOI ?** La mise en place du concept Basket Santé, labellisé par la Fédération Française de Basket-Ball au sein de l'USM Vire Basket.
- **QUI ?** L'USM Vire Basket, section de 224 licenciés qui fait partie de l'USM Vire, association omnisport. Le basket est la plus grosse section en termes de licenciés. L'association omnisport a pour objectif de développer le sport pour tous. Cela fait également partie du projet associatif du club.
- **OÙ ?** Gymnase Bertrand Lechevrel (MJC) à Vire Normandie (14500).
- **QUAND ?** Lundi 4 Juin 2018 de 18H à 19H30
- **COMMENT ?**
  - Ressources humaines : Avec l'aide de Vanessa DELAUNAY-DAVID, salariée du Comité de Basket du Calvados qui détient les formations nécessaires pour assurer des créneaux Basket Santé.
  - Ressources matérielles : Gymnase mis à disposition avec 2 paniers centraux et 3 paniers sur le côté. Mise à disposition des ballons T6 et T7, des petits ballons en plastique et en mousse, deux swiss-ball, des plots et chasubles du club.
  - Ressources financières : Séance gratuite pour la fin de saison afin de découvrir le concept. Elles seront payantes pour la saison prochaine. Le développement de ce projet peut amener à recevoir des subventions pour le développement du Sport Santé.
- **COMBIEN ?** Au moins une séance Basket Santé pour découvrir le concept et voir l'intérêt de ce projet pour le public de Vire.
- **POURQUOI ?** Afin d'améliorer l'état physique, mental et social de la personne et de favoriser la pratique régulière d'une activité physique dans le cas d'un créneau par semaine sur une saison.
- **POUR QUI ?** Ce projet est à destination des personnes de 15 ans et plus, jeunes, adultes ou seniors, avec ou sans pathologies, qui souhaitent maintenir ou reprendre une activité physique régulière et d'être accompagnées (bénévoles du club qui ne pratiquent pas, parents de licenciés, amis...).
- **POUR QUOI ?** Développer le club dans son activité pour attirer une nouvelle catégorie de licenciés en proposant un créneau de basket santé.

### B. SWOT

| <b>FORCES</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>FAIBLESSES</b>                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ USMV, structure omnisport qui a pour objectif le développement du Sport Santé</li><li>➤ Développer la communication interne avec les réseaux sociaux</li></ul>                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Pas d'intervenants formés « Animateur Basket Santé » en interne</li><li>➤ Beaucoup de gymnases mais difficultés à trouver un créneau disponible</li></ul> |
| <b>OPPORTUNITES</b>                                                                                                                                                                                                                              | <b>MENACES</b>                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Programme fédéral établi</li><li>➤ Seul club aux alentours qui propose le Basket Santé</li><li>➤ Obtenir des subventions</li><li>➤ A long terme, travailler avec des établissements extérieurs</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Manque d'intérêt pour ce projet de la part du public virois</li></ul>                                                                                     |

### C. Objectifs du projet

- Développer le club autour d'une nouvelle activité en pleine croissance
- Intéresser un nouveau public pour favoriser la pratique régulière d'un créneau hebdomadaire pour la saison prochaine
- Obtenir de nouveaux licenciés
- Améliorer l'état physique, mental et social de la personne

## III. **MISE EN ŒUVRE DU BASKET SANTE A L'USMV BASKET**

### A. Recherche d'informations sur le Basket Santé

Concernant la mise en place du Basket Santé dans les clubs, il y a une certaine procédure à suivre en collaboration avec la FFBB.

Des recherches sur le site de la fédération ont été réalisées afin de comprendre la mise en place et réfléchir à la façon de développer ce concept au sein de l'USMV.

Il est nécessaire de définir le public et les axes de travail, de trouver des ressources humaines formées, un créneau de libre, de communiquer sur l'évènement et d'homologuer la session Basket Santé en obtenant un label reconnu par la FFBB.

### B. Définir le public et les axes de travail

#### a) *Contact avec la responsable Basket Santé de la Ligue de Basse-Normandie*

Tout d'abord, j'ai contacté la ligue de Basket-ball de Basse-Normandie pour avoir les coordonnées de la personne chargée du Basket Santé. Une fois le contact obtenu, j'ai pu prendre un rendez-vous téléphonique avec cette personne le 20 février 2018 pour échanger sur le sujet.

Lors de ce rendez-vous, je fais part à Mme Rivière le souhait de mettre en place un créneau Basket Santé au sein de l'USM Vire Basket. Le club hésite sur le public visé : soit des personnes autonomes dans la mobilité ou bien des personnes faisant parties des établissements comme l'ESAT, Foyers avec des personnes qui ont une déficience mentale et/ou des troubles psychiques.

Le projet peut être intéressant puisque le Basket Santé est en plein développement et il n'existe pas de séances aux alentours de Vire, cela peut intéresser le public du bocage.

En accord avec Mme Rivière et Vanessa Delaunay-David du Comité de Basket-ball du Calvados que j'ai contacté par la suite, il se peut que le public des personnes en situation de handicap peut être compliqué pour commencer puisque nous verrons par la suite qu'il est obligatoire de suivre une formation « Animateur Basket Santé » pour mettre en place du Basket Santé dans les clubs.

Après quelques échanges avec le club, j'ai donc décidé de rédiger un questionnaire d'enquête à envoyer auprès des parents des licenciés pour voir l'intérêt que l'on peut porter à ce projet.

#### b) *Questionnaire d'enquête*

Un questionnaire d'enquête a été rédigé et envoyé auprès des parents des licenciés pour savoir s'ils étaient intéressés par le projet et si c'est le cas, leurs préférences en termes de jour, lieu et horaires. Ce questionnaire nous servira plutôt pour la mise en place d'un créneau à l'année la saison prochaine si le public est intéressé.



# ENQUETE SUR LA MISE EN PLACE DU BASKET SANTE

Le basket est avant tout un sport, une activité physique.

La Fédération Française de Basket Ball a construit le concept Basket Santé, pour toucher tous les publics, quelques soient les tranches d'âges, les différences, les spécificités, dans une logique de santé physique, mentale, sociale, d'hygiène de vie, de prévention par le sport.

La volonté fédérale à ce jour est de rendre le basket accessible, mais surtout utile à tous, à visée de santé exclusivement, en dehors de toute considération de compétition.  
Les programmes et contenus de Basket Santé sont construits à visées **préventives, curatives, d'accompagnement**.

L'interdiction des sauts et des contacts écartent l'appréhension des coups, des chutes tout en favorisant la mixité, la prise de repères dans l'espace.

L'USM Vire Basket souhaite mettre en place dans un premier temps une ou plusieurs séances gratuites de Basket Santé pour la fin de saison, puis pourquoi pas, obtenir un label dès la saison prochaine. Le club souhaite avoir un avis sur l'intérêt de mettre en place un tel projet auprès des parents de joueurs, dirigeants, sponsors...ou auprès de votre entourage susceptible d'être intéressé... Un questionnaire a été rédigé à ce sujet.

Merci de prendre quelques minutes pour répondre au questionnaire ci-dessous et de le renvoyer à l'adresse mail suivante : [ficet.emilie@gmail.com](mailto:ficet.emilie@gmail.com)

Sportivement,

Emilie FICET  
Salariée à l'USMV BASKET

## QUESTIONNAIRE A RETOURNER A EMILIE FICET ([ficet.emilie@gmail.com](mailto:ficet.emilie@gmail.com)) AU PLUS VITE

**1- Seriez-vous intéressé par la mise en place du Basket Santé au sein de l'USM Vire BASKET ?**

OUI  NON

**2- Si oui, quel jour de la semaine seriez-vous disponible pour participer au Basket Santé ?** (Plusieurs réponses possibles)

Lundi  Mardi  Mercredi  Jeudi  Vendredi  Samedi

**3- A quelle tranche horaire seriez-vous intéressé ?** (Plusieurs réponses possibles)

Matin  Entre 12h et 14h  L'après-midi  Soir  Pas de préférence

**4- Quel genre de public êtes-vous ?**

Jeunes (15-25 ans)  Adultes (26-60 ans)  Seniors (+ 60 ans)

**5- Quel est votre objectif ?** (\*But de prévenir / \*\* Guérison, Traitement d'une maladie / \*\*\* Action d'accompagner)

Préventif \*  Curatif \*\*  Accompagnement \*\*\*

**6- Remarques, idées :** .....

**7- COORDONNEES** (Facultatif)

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... VILLE : .....

Mail : ..... @ .....

☎ : Portable ..... ☎ : Fixe .....

**Merci pour votre réponse !**

### c) *Discussion avec les dirigeants de l'USM Vire Basket*

Le bureau de l'USM Vire est favorable à ce projet, il valide la conception et l'envoi d'un questionnaire d'enquête pour établir le besoin actuel pour ce nouveau projet.

Un total de sept questionnaires me sont revenus suite à un envoi de mail auprès des licenciés. Les réponses à ce questionnaire vont surtout me permettre de définir le jour de la semaine le plus demandé pour les personnes intéressées par la pratique du Basket Santé pour la saison prochaine.

Le club essaiera de satisfaire tout le monde en prenant en compte les réponses à ce questionnaire mais aussi la disponibilité des gymnases !

### C. Encadrants du créneau Basket Santé

#### a) Obligations en termes d'encadrants

La FFBB propose une formation fédérale animateur Basket Santé mais les personnes peuvent aussi être diplômé Activité Physique Adaptée (APA).

La formation « animateur Basket Santé » regroupe une vingtaine de personnes avec une alternance entre théorie et pratique. Il faut avoir au moins 18 ans et être titulaire du PSC1.

Les objectifs de cette formation est de :

- Développer la pratique Basket Santé
- Faciliter la mise en place de sessions et d'animations « Basket Santé »
- Connaître les démarches, les publics et leurs spécificités
- Connaissance des pathologies et de leurs risques

Des supports pédagogiques sont fournis comme des fiches techniques, des fiches médicales par pathologies, un règlement de jeu en 3 x 3 adapté et des fiches tests, d'évaluation et de suivi pour chaque joueur.

#### b) Etats des lieux à l'USM Vire Basket

Nous avons pu voir dans le paragraphe précédent qu'il était obligatoire d'avoir une personne formée pour assurer un créneau Basket Santé.

Actuellement, nous ne sommes pas formés mais le club compte inscrire ses deux salariés à une prochaine session de formation la saison prochaine afin de pouvoir proposer des séances Basket Santé à son public.

Afin de proposer une session de découverte dès cette saison, Vanessa Delaunay-David, salariée au Comité de Basket du Calvados et responsable du basket santé dans le département, viendra au sein de l'USM Vire pour assurer la séance avec moi-même Emilie FICET, salariée du club de Vire.

### D. Trouver un créneau dans une salle

Suite aux retours des questionnaires d'enquêtes et discussions avec les personnes intéressées par le projet, la session de découverte aura lieu le Lundi 4 juin 2018 au Gymnase Bertrand Lechevrel (MJC) de 18h à 19h30.

Ce créneau est normalement prévu pour les U15G2, cette équipe s'entraînera exceptionnellement avec les U17G2 afin de pouvoir libérer ce créneau pour la séance découverte du Basket Santé. La Mairie de Vire sera prévenue de ce changement.

## E. Homologation de la session

### a) Prise de contact sur le site de la FFBB

Afin d'homologuer la session, il est nécessaire de remplir le dossier de labellisation du Basket Santé Découverte et d'envoyer le logo, l'assurance responsabilité civile du club ainsi qu'un écrit prouvant la présence d'une couverture médicale (PSC1) à la Fédération.

|                                                                                   |                                                             |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>Dossier de labellisation<br/>BASKET SANTE DECOUVERTE</b> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|

Document complété et pièces à retourner à [basketsante@ffbb.com](mailto:basketsante@ffbb.com).

[cochez la ou les case(s) correspondante(s)]

### 1. VOTRE STRUCTURE

NOM : USM VIRE BASKET N° Département : 14  
Mail : [usmv.basket@laposte.net](mailto:usmv.basket@laposte.net) Site internet : [www.club.quomodo.com/usmv\\_vire\\_basket](http://www.club.quomodo.com/usmv_vire_basket)  
Président(e) - Nom et prénom : ANDREU SABATER Yannick  
**RESPONSABLE DU PROJET**  
Nom et prénom : FICET Emilie  
Téléphone : 06 87 75 40 59 Mail : [ficet.emilie@gmail.com](mailto:ficet.emilie@gmail.com)  
Statut :  Bénévole  Salarié Fonction dans la structure : Entraîneur  
**INTERVENANT(S)**  
Nom(s) - qualité(s) : DELAUNAY DAVID Vanessa - Responsable Basket Santé CD14 + Emilie FICET

### 2. VOTRE ACTION

Intitulé : Séance de découverte du basket santé  
Date de début : 04/06/2018 Date de fin : 04/06/2018 Jour(s) et horaires : Lundi de 18H-19H30  
Lieu (nom et adresse) : Gymnase Bertrand Lechevrel (MJC) - 1 rue des Halles  
CP : 14500 Ville : VIRE NORMANDIE  
- **Forme(s)** :  Séance pratique  Théorique (forum, conférence ....)\*  
\*Thème(s) :  
- **Inscriptions** :  Non  Oui Contact (si différent des coordonnées renseignées en 1.) :  
- **Public(s)** :  - de 12 ans  - de 20 ans  de 20 à 60 ans  + de 60 ans  
 Sans pathologie  Avec pathologie(s)\*  
\*précisez :  
 Féminin  Masculin

### 3. ENGAGEMENT

Le responsable du projet s'engage à :

- Promouvoir la pratique du Basket Santé pour tous, notamment les personnes ayant des besoins spécifiques et/ou éloignées de la pratique,
- Sensibiliser les pratiquants à une bonne hygiène de vie,
- Intégrer les logos fournis par la FFBB sur les supports de communication de l'action Basket Santé,
- Communiquer à la FFBB tout changement relatif à l'action,
- Retourner, à la FFBB ([basketsante@ffbb.com](mailto:basketsante@ffbb.com)), dans le mois suivant la fin de l'action, la fiche bilan complétée ainsi que tous documents valorisant l'action.

A Vire Normandie , le 14/05/2018

Signature du responsable de l'action Signature du président(e)

Emilie Ficet

Yannick Andreu Sabater

*Insérez une signature numérique.  
Le cas échéant, merci de saisir votre nom et prénom dans l'espace dédié.*



b) Accord et réception du Label

Suite à la réception du dossier de labellisation, la Fédération Française de Basket Ball nous a confirmé notre labellisation Basket Santé Découverte. Voici ci-dessous le label que le club a reçu :

|                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                  | <b>LABEL</b>                                                                                                                                                                                                                      |  |
|                                                                                                                                                                   | <b>BASKET SANTE</b>                                                                                                                                                                                                               |                                                                                   |
| <b>Lieu de l'action :</b>                                                                                                                                         | VIRE NORMANDIE<br>Gymnase Bertrand Lechevreil (MJC)<br>1 rue des Halles                                                                                                                                                           |                                                                                   |
| <b>Dates de l'action :</b>                                                                                                                                        | Lundi 4 juin 2018                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                   |
| <b>Comité : 14</b>                                                                                                                                                | Calvados                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                   |
| <b>Structure fédérale :</b>                                                                                                                                       | USM VIRE BASKET<br><a href="mailto:usmv.basket@laposte.net">usmv.basket@laposte.net</a><br><a href="http://www.club.quomodo.com/usmv_vire_basket">www.club.quomodo.com/usmv_vire_basket</a><br>Président : Yannick ANDREU SABATER |                                                                                   |
| <b>Responsable :</b>                                                                                                                                              | Emilie FICET<br><a href="mailto:ficet.emilie@gmail.com">ficet.emilie@gmail.com</a><br>06 87 75 40 59                                                                                                                              |                                                                                   |
| <b>Label :</b>                                                                                                                                                    | Basket Santé Découverte                                                                                                                                                                                                           |                                                                                   |
| <small>FFBB – Pôle Compétitions et Pratiques Sportives – Pratiques Sportives<br/>117 rue du Château des Rentiers<br/>75013 PARIS<br/>Tel : 01 53 95 26 83</small> |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                   |



c) Mise en ligne de la session sur le site de la FFBB

Lors de la réception de notre label, la Fédération nous a envoyé le lien où notre session est annoncée : <http://www.ffbb.com/ffbb/basketsante/trouver>

Cela permet aux personnes intéressées par ce concept de trouver une session le plus près possible.

Sur le site FFBB, il est possible de sélectionner les dates et lieu que l'on souhaite pour trouver une session Basket Santé.

04/06/2018



**SESSION**  
VIRE NORMANDIE  
Lundi 4 juin 2018

Gymnase Bertrand Lechevreil (MJC)  
1 rue des Halles  
14500 Vire - Normandie  
Tel : 06 87 75 40 59

Organisée par  
Emilie FICET  
06 87 75 40 59  
ficet.emilie@gmail.com

**DÉCOUVERTE DU BASKET SANTÉ**  
*BASKET SANTÉ DÉCOUVERTE*

**LIEU**  
Salle : Gymnase Bertrand Lechevreil (MJC)  
Adresse : 1 rue des Halles  
Ville : 14500 - VIRE NORMANDIE

**DATES / HORAIRES**  
Jours : Lundi  
Horaires des séances : 18h-19H30

**ORGANISATEUR**  
Nom : USM Vire Basket  
Mail : [usmv.basket@laposte.net](mailto:usmv.basket@laposte.net)

**INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**  
Public : Jeunes, adultes et seniors  
Inscriptions : auprès d'Emilie FICET

**CONTACT**  
Mail : [ficet.emilie@gmail.com](mailto:ficet.emilie@gmail.com)  
Téléphone : 06 87 75 40 59  
Site internet : [www.club.quomodo.com/usmv\\_vire\\_basket](http://www.club.quomodo.com/usmv_vire_basket)

F. Communication

a) Affiche de la session



**SESSION**

# Basket Santé

---

**VIRE NORMANDIE**

---

Lundi 4 juin 2018

Gymnase Bertrand Lechevrel (MJC)  
1 rue des Halles  
14 500 Vire Normandie

De 18h00 à 19h30

---

**CONTACT**  
Mme Emilie FICET  
06 87 75 40 59  
ficet.emilie@gmail.com

---

ORGANISATEUR



LABEL



#### b) Communication interne du club

Pour communiquer sur l'évènement en interne, le club a envoyé, à tous ses licenciés, un mail d'explication sur le Basket santé ainsi que l'affiche de l'évènement qui informe de la date, du lieu et des horaires de la séance découverte.

Chaque licencié peut en parler à son entourage, cela permet de mobiliser les licenciés pour développer le nouveau concept à l'USMV Basket.

L'affiche sera également publiée sur le Facebook du club et affichée dans les différentes vitrines des sponsors dans la ville de Vire.

Le site du club a également créé une page « Basket Santé » comprenant toutes les informations nécessaires pour participer à cette séance découverte.

#### c) Communication externe du club

Pour communiquer en externe, plusieurs moyens sont envisagés par le club. Tout d'abord, un article de presse a été rédigé pour informer le public virois de la séance découverte Basket Santé. De plus, un mail a été communiqué auprès de chaque président de section de l'USMV Omnisport.

En effet, communiquer vers l'extérieur, va permettre au club d'attirer de nouveaux licenciés à travers le développement d'une nouvelle activité.

### G. Prévoir un budget

#### a) Matériel spécifique à la pratique du Basket Santé

Selon les labels, il est nécessaire d'avoir un matériel spécifique.

A ce jour, nous avons un label Découverte, il n'est donc pas essentiel d'obtenir ce matériel. Celui-ci est primordial pour un Label Basket Résolution ou Confort.

Si nous mettons en place un créneau dès la saison prochaine, nous obtiendrons un label Résolutions. Nous recevrons donc du petit matériel gratuitement : ballons en plastique, en mousse, des swiss-ball et une échelle de rythme. Il serait bien d'acheter de nouvelles chasubles pour la pratique du Basket Santé.

Il se pourrait qu'un jour, nous ayons besoin du label Confort, si nous souhaitons intervenir dans les EHPAD ou maisons de retraite. Ce n'est pas le cas pour le moment, le club ne va donc pas prévoir d'acheter le panier de basket ajustable.

#### b) Budget pour la formation de l'Animateur Basket Santé

La formation « Animateur basket Santé » se fait en 5 journées sur une durée de 35 heures. Le droit d'inscription est de 600 € dont des frais pédagogiques de 400€ et des frais annexes de 200€.

Une fois que le club recevra les prochaines dates de formation, il fera le nécessaire pour inscrire ses deux salariés à cette formation.

#### c) Demandes de subventions

Deux demandes de subventions ont été réalisées pour ce nouveau projet : une auprès du CNDS et une auprès de l'entreprise viroise « Messageries Laitières ».

Nous espérons obtenir des financements pour pouvoir développer ce projet sur du long terme, et notamment pouvoir former les deux salariés du club.

## IV. EVALUATION

Suite à la mise en place de la séance Basket Santé, une évaluation de celle-ci était nécessaire afin de voir l'intérêt que ce projet pouvait avoir auprès des participants. Dans cette partie « Évaluation », nous trouverons : l'ensemble des exercices réalisés lors de la séance, le questionnaire de santé, la fiche action à retourner auprès de la FFBB et quelques photos.



### A. Séance Basket Santé proposée

|                     | SITUATION                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | DUREE                                       | OBJECTIFS                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>PRESENTATION</b> | Concept Basket Santé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10 min                                      | - Présentation des animateurs<br>- Présentation du Basket Santé                                                                          |
| <b>ECHAUFFEMENT</b> | Basket virtuel (sans ballon)<br>(+ Pause boisson)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 15 min                                      | - S'échauffer<br>- Faire connaissance avec les autres participants                                                                       |
| <b>ATELIERS</b>     | N°1 : Gainage<br>N°2 : Chaise avec swiss-ball<br>N°3 : Parcours Equilibre avec panier<br>N°4 : Parcours Echelle de rythme + tirs<br>N°5 : Concours de tirs<br>N°6 : Escrime rond central<br>N°7 : Chasse ballon                                                                                                                                                  | 7 x 3 min<br>(+ pauses boisson)<br>= 30 min | - Travail de renforcement musculaire<br>- Travail de l'équilibre<br>- Travail d'appuis<br>- Travail du dribble et du tir                 |
| <b>JEUX</b>         | 3 équipes :<br>- En partant du rond central, aller chercher le ballon qui a été lancé par l'animateur sur le terrain et le ramener :<br>1) En file indienne et en passant le ballon par la gauche<br>2) En file indienne et en passant le ballon par la droite<br>3) Au-dessus de la tête puis entre les jambes<br>4) Entre les jambes puis au-dessus de la tête | 20 min                                      | - Ambiance<br>- Travail de coordination                                                                                                  |
| <b>MATCHS 3x3*</b>  | Petits matchs en 3 contre 3 avec les règles adaptées du basket Santé                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 15 min                                      | - Découvrir le basket pour ceux qui ne sont pas d'anciens basketteurs<br>- S'adapter aux règles adaptées : Pas de sauts, pas de contacts |
| <b>ETIREMENTS</b>   | Etirements de fin de séance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 10 min                                      | - S'étirer                                                                                                                               |

\* Sur cette première séance, nous n'avons pas eu le temps de faire les petits matchs 3x3.

## B. Questionnaires de satisfaction



Un questionnaire de satisfaction a été distribué auprès des participants à la fin de la séance. Ils ont été rempli et rendu directement après la séance. Ci-dessous le document vierge :

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                               |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <h1 style="margin: 0;">Questionnaire<br/>de satisfaction</h1> |  |
| <p>Merci de bien vouloir prendre quelques minutes pour répondre à ce questionnaire de satisfaction sur la séance découverte de Basket Santé proposée. Les réponses vont me permettre d'évaluer la mise en place de mon projet dans le cadre de ma formation, mais aussi, de voir les possibilités de mettre en place un créneau hebdomadaire dès la saison prochaine.</p> <p style="text-align: right;"><i>Merci à toutes et à tous d'être venu(e)s,<br/>Emilie FICET, salariée de l'USMV Basket</i></p> |                                                               |                                                                                     |
| <p>1) Êtes-vous satisfait de cette séance de découverte du Basket Santé ?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OUI <span style="margin-left: 150px;"><input type="checkbox"/> NON</span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |                                                                                     |
| <p>2) Quels ont été les aspects les plus satisfaisants ? <i>(Contenu de la séance, ambiance, ...)</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                               |                                                                                     |
| <p>3) Quels ont été les aspects les moins satisfaisants ? <i>(Contenu de la séance, ambiance, ...)</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                               |                                                                                     |
| <p>4) Seriez-vous intéressé par un créneau Basket Santé la saison prochaine ?</p> <p style="text-align: center;"><input type="checkbox"/> OUI <span style="margin-left: 150px;"><input type="checkbox"/> NON</span></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                               |                                                                                     |
| <p>Si oui, quels jours de la semaine et à quel moment de la journée seriez-vous disponible ? <i>(A confirmer selon la disponibilité des gymnases)</i></p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                               |                                                                                     |
| <p>5) Quelles propositions d'amélioration feriez-vous ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                               |                                                                                     |



### C. Fiche Action Basket Santé

Cette fiche est un bilan de la séance découverte. Elle contient plusieurs indicateurs : de processus, d'activité, et de satisfaction. Elle est à renvoyer auprès de la FFBB après la séance découverte.

|                                                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                            | <b>Bilan action Basket Santé<br/>Découverte</b>                                                                                               |  |
| <b>1. Indicateurs de processus</b>                                                                          |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Initiation du projet :                                                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| <input checked="" type="checkbox"/> La structure                                                            | <input type="checkbox"/> L'animateur                                                                                                          | <input type="checkbox"/> Autre :.....                                               |
| Constitution du public si inscription (% inscription individuelle, collective) :                            |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Adultes qui souhaitent reprendre une activité physique                                                      |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Communication effectuée :                                                                                   |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| <input checked="" type="radio"/> Oui                                                                        | <input type="radio"/> Non                                                                                                                     |                                                                                     |
| Si oui, comment (flyers, affiche,...) :                                                                     |                                                                                                                                               | Si non, pourquoi :                                                                  |
| Facebook, Site internet, Affiche, Bouche à oreilles                                                         |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Financement de l'action (% individuel, frais d'inscription, partenaires privés, partenaires publics, ...) : |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Action de découverte gratuite                                                                               |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| <b>Difficulté(s) rencontrée(s) :</b><br>- Pas de personnes formées "Animateur Basket Santé" au club         | <b>Solution(s) apportée(s) :</b><br>- Demander à la personne chargée du Basket Santé au CD14 de venir intervenir lors de la séance Découverte |                                                                                     |
| <b>2. Indicateurs d'activité</b>                                                                            |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Nombre de participants : 16                                                                                 |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Taux de participation si inscription (% nombre présents/nombre d'inscrits) : 0.0%                           |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Nombre de séances réalisées : 1                                                                             |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| Taux de réalisation (% nombre de séance réalisée/nombre de séances programmées) : 100                       |                                                                                                                                               |                                                                                     |
| FFBB – Pôle Compétitions et Pratiques Sportives – Service « Pratiques Sportives » – Juillet 2017            |                                                                                                                                               |                                                                                     |

Caractéristiques du public :

|                                                      |                                                                |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Composition (% homme/femme)                          | 44% Hommes et 56% Femmes                                       |
| Moyenne d'âge                                        | 48 ans                                                         |
| Ecart d'âge (plus jeune âge et plus grand âge)       | 57 ans                                                         |
| Pathologies (% de participants ayant une pathologie) | 18 %                                                           |
| Nom des pathologies rencontrées (% par pathologie)   | Epine Lenoir (6%)<br>Mal au genou (6%)<br>Autisme (léger) (6%) |
| Niveau d'autonomie (% complète, partielle, absence)  | 100%                                                           |

### 3. Indicateurs de satisfaction

Satisfaction des participants (% pas, peu, moyennement, très satisfait) :

100% très satisfait

Retours d'expérience des participants :

Bonne ambiance, Reprendre le sport en douceur, Ateliers ludiques = pas de lassitude

Satisfaction des animateurs (% pas, peu, moyennement, très satisfait) :

100% très satisfait

Retours d'expérience des animateurs :

Bonne ambiance, nouvelle forme de basket intéressante

**A joindre à ce bilan toutes informations textes, images, vidéos valorisant l'action.**

**A retourner par mail à l'adresse suivante : [basketsante@ffbb.com](mailto:basketsante@ffbb.com)**

2/2

D'après les questionnaires de satisfaction et les échanges avec les participants, la séance découverte a été un succès ! Pour la plupart, les personnes souhaitent continuer le basket santé, la bonne ambiance et les divers ateliers et jeux ludiques ont beaucoup plu à nos participants. **(13 participants sur 16 souhaitent continuer l'activité)**. C'est pourquoi, une dernière séance découverte est susceptible d'être programmée avant la fin juin afin de fidéliser les personnes présentes et qui souhaitent revenir.

Pour les 3 personnes qui ne souhaitent pas continuer, ils iront plutôt vers du basket loisir.

Nous espérons vivement pouvoir proposer un créneau basket santé la saison prochaine au sein de l'USM Vire Basket. D'après le sondage, l'intérêt porterait plutôt pour le lundi soir à partir de 19h00. Le club va devoir trouver un gymnase sur ce créneau puis trouver une formation pour ses deux salariés. Ceci sera peut-être possible dans la région en collaboration avec le BPJEPS Basket-Ball à Houlgate mais nous attendons la date pour faire la demande. Ci-dessous quelques photos de cette séance conviviale !

#### D. Quelques photos de la séance

