

BASKETONIK FORME



Le BaskeTonik Forme est une pratique labellisée et non compétitive. Cette activité physique basée sur l'enchaînement d'exercices variés au sein de circuits trainings et d'ateliers permet de développer ses capacités cardio-respiratoires et se renforcer musculairement.

Elle est plus engagée que le Basketonik et sollicite d'avantage de groupes musculaires selon les exercices proposés ([flyer](#)). Il s'agit d'une forme de Basket qui ne nécessite pas d'en connaître les gestes

Accessible à tous à partir de 15 ans.

POURQUOI ?



Proposer une offre de pratique non compétitive élargie et diversifiée.



Renforcer le lien social au sein du club par la promotion de l'activité physique sous de nouvelles formes et la mixité des publics.



Développer ses capacités cardio-respiratoires.



Diversifier ses sources de financements. Répondre à un besoin de sa collectivité.

COMMENT ?

1

Organiser une pratique régulière (mensuelle, hebdomadaire...) sur une saison sportive.

4

Télécharger et compléter le formulaire de labellisation, puis le transmettre à basketonik@ffbb.com

2

Disposer de l'encadrement qualifié :

- PSC1 à jour
- Diplôme d'état Basket avec Unité de Compétence (UC) préparation physique ou d'une qualification en préparation physique.

5

Compléter le formulaire de droit d'accès aux pratiques VxE et effectuer le versement correspondant.

3

Consulter le [cahier des charges](#) pour connaître les conditions de mise en place.

6

Attribuer des licences VxE BaskeTonik Forme aux participants

VOTRE CHECK-LIST

- Sonder la demande et l'attente du public
- Volonté d'organiser une activité de renforcement et de développement des capacités physiques ouverte à tous.
- Définir les modalités : salle, créneau horaire, encadrant, matériel (ballons, tapis de sol, corde à sauter...).
- Communiquer pour démarcher des personnes extérieures au monde du basket-ball.

INFORMATIONS SUR [FFBB.COM](https://www.ffbb.com)

