

# Du basket santé aux Pampres valletais

**Vallet** — Pas de shoot à trois points, ni de sortie pour cinq fautes : les exercices ludiques consistent à se maintenir en bonne condition physique.

Pour avoir la pêche, testez donc le basket santé. « C'est bon d'entretenir la forme. J'avais arrêté de jouer au basket lorsque je suis entrée au conseil municipal. Cela fait du bien de reprendre », témoigne Jane. Elles sont deux autres personnes comme elle, la soixantaine passée, à participer à la séance hebdomadaire d'une heure et demie. Le basket santé est un concept mis en place par la fédération française de basket (FFB). Les Pampres valletais basket (PVB) proposent cette nouvelle activité, ouverte aux seniors de tout âge, depuis septembre dernier.

« C'est une forme de basket adapté à la personne, dans le but d'améliorer ou de maintenir son état physique, mental, et social », préconisent les techniciens fédéraux. Des gestes fondamentaux du basket permettent de découvrir l'activité, de se mettre en mouvement. « Les règles sont adaptées, les impacts physiques limités, sans dénaturer l'esprit du basket », estime Patrice Mercereau. C'est un outil de santé, avec des exercices qui sont accessibles, et des niveaux de pratique progressifs, dans le respect de l'intégrité physique de chacun », précise le président du PVB.

## De la place à La Boissière

Le projet valletais a pris corps il y a un an. Élise Caharel, entraîneur salariée du club, a effectué un stage de formation spécifique à Clermont-Ferrand. C'est elle qui conduit les séances.

« Après l'échauffement, on passe à la partie renforcement musculaire, du cardio. Tous les exercices sont ludiques avec un ballon. Il y a, également, un peu de technique : le



Une partie du groupe basket santé avec le président Patrice Mercereau, premier, à partir de la gauche. Il reste des possibilités d'inscriptions sur le site de La Boissière-du-Doré.

CRÉDIT PHOTO : OUEST-FRANCE

dribble, la passe, le shoot. » Les derniers mouvements sont constitués d'un petit match à trois contre trois sur un demi-terrain, sans contact, sans saut.

« Il ne faut pas forcément être basketteur dans l'âme pour participer. Les gens prennent beaucoup de plaisir, l'ambiance est conviviale »,

observe Patrice Mercereau.

Le PVB compte vingt-deux adhérents dans sa section Basket santé. Elle a fait le plein sur le site de Vallet, avec seize licenciés. Il reste des possibilités d'inscriptions pour dix personnes à La Boissière-du-Doré.

Les séances ont lieu le samedi, de 9 h à 10 h 30, salle Buxeria. Avec son

label basket santé résolution, le PVB peut, également, proposer son animation aux personnes en fauteuil, ainsi qu'aux résidents de maison de retraite.

**Contact.** Tél. 07 86 63 01 65.