

Le Basket Santé Sénior s'invite dans l'EHPAD les terrasses du Tarn et l'Hermitage à Rabastens.

En tant que chargé de mission au Comité départemental de basket-ball du Tarn et titulaire d'une licence Activité physique adaptée, j'ai proposé un projet de "Basket santé" qui se déplace dans les structures médico-sociales et sociales afin de toucher le maximum de publics différents et permettre aux enfants et résidents de pouvoir s'initier au basket-ball au sein même de leur structure dans un premier temps.



La pratique se décline en 3 aspects :

- **Accessible à tous** : Des gestes et des fondamentaux qui permettent de découvrir l'activité progressivement, de se (re)mettre à la pratique d'une activité physique et avec un esprit d'entraide et de convivialité.
- **Outil de santé** : Découverte et réappropriation de son corps à travers des exercices accessibles et des niveaux de pratiques adaptés à chacun, dans le respect de la santé et l'intégrité physique de tous.
- **Outil d'insertion** : Les valeurs et l'esprit d'un sport collectif sont développées et permettent à chacun de partager et d'échanger dans un contexte sécurisant.

Je propose des cycles de 4, 6 et 10 séances de Basket santé adapté au public que je prends en charge. Cela fait un mois que j'interviens dans les maisons de retraite « les terrasses du Tarn » et « l'Hermitage » je viens de terminer mon premier cycle de 4 séances et j'ai constaté une véritable progression de mes deux groupes de pratiquants dans tous les exercices et les situations que j'ai pu mettre en place.



Je propose un bilan à la fin de mes 4 premières interventions afin de faire un premier point sur l'activité et son déroulement, je discute avec les éducateurs et les animateurs des évolutions possibles de l'activité. Je vois aussi avec la direction si je suis emmené à ré-intervenir sur 2 ou bien 6 séances supplémentaires.

J'ai eu un retour très positif du directeur de la structure Mr. Fabrice Monceret qui est très content de l'activité que je propose et cela est très encourageant pour la suite de ma mission

civique au sein du comité du tarn de basket-ball.

Pour terminer j'aimerais rajouter que malgré les a priori de la plupart des familles des résidents à l'égard de la pratique du basket-ball pour les séniors, mon projet a bien été retenu grâce aux adaptations et à la flexibilité de cette pratique qui peut être adapté à tous et donc finalement être pratiqué de tous. C'est donc avec une grande motivation que j'espère pouvoir mettre en place ce projet dans d'autres EHPAD afin de faire pratiquer le maximum de personnes intéressées par cette pratique.

Ludovic Albert