

### INTITULE DE L'ACTION

« QUAND TU NE PEUX PAS ALLER AU BASKET, LE BASKET VIENT CHEZ TOI »

### SEANCE BASKET A LA MAISON



### DESCRIPTIF SOMMAIRE DE L'ACTION

Du 26 janvier jusqu'au début des vacances de février, le Falleron Touvois Basket Club a proposé 2 séances basket par semaine sous le format vidéo.

Les séances proposent du contenu pour se maintenir en forme physiquement, puis ensuite du contenu technique (dribble, finitions près du cercle ...). Les séances sont adaptées à tous les licenciés du club.

### OBJECTIFS DE L'ACTION

Proposer du contenu technique et maintenir en forme les licenciés. En effet, à cause de la période sans basket entre fin octobre et janvier, nous nous étions aperçu des mauvaises conditions physiques des jeunes.

### ACTEURS INTERNES

- **Dirigeants** : Catherine Baril (Présidente) / Romaine Brossard (Vice-président)
- **Salariés** : Michel Coudray et Axel Chagneau (BPJEPS)

### ETAPES DU PROJET

Tous les lundis :

- Réflexion sur le contenu des séances de la semaine
- Tournage des séances de la semaine à la salle de Falleron

Mardi : Montage de la 1ère séance puis envoi de la vidéo aux licenciés

Judi : Montage de la 2ème séance puis envoi de la vidéo aux licenciés

### RESSOURCES A MOBILISER

Ressources matérielles : paniers, ballons, plots, chaises ...

En accord avec la mairie, nous avons à disposition la salle omnisports de Falleron.

Ressource humaine : entraîneurs salariés du FTBC (Michel Coudray et Axel Chagneau)

## EVALUATION DU PROJET (facultatif)

- **Qualitatifs** : Lors de la reprise des entrainements : les licenciés sont en forme physiquement

## COMMUNICATION ENVISAGEE

- **Les objectifs de communication**

Montrer du contenu basket et préparation physique

- **Cibles internes et/ou externes (à qui s'adresse l'action de communication ?)**

Les licenciés, les possibles visiteurs (hors FTBC)

- **Modalités et supports de communication envisagés**

Mail, YouTube et Facebook



# INSTITUT RÉGIONAL DE FORMATION DU BASKET

## PAYS DE LA LOIRE