

# BASKETONIK (BTK)



Le BaskeTonik est une pratique labellisée, non compétitive et ludique.

Cette activité physique est basée sur les mouvements fondamentaux du basket mis en rythme sur des musiques à différentes intensités. Les exercices sont répétés par séries ou réalisés dans des enchainements chorégraphiés ([flyer](#) - [vidéo](#)).

Accessible à tous à partir de 13 ans, elle se propose sous un format court, modulable et adaptable selon l'environnement dont le club dispose.

## POURQUOI ?



Proposer une offre de pratique non compétitive élargie et diversifiée.



Accueillir de nouveaux profils de pratiquants et partager la pratique basket dans une approche collective.



Utiliser le basket pour développer ses capacités cardio-vasculaires et respiratoires, améliorer sa mobilité et la souplesse.



Investir de nouveaux espaces sans consommer les créneaux habituels

## COMMENT ?

### BASKETONIK DÉCOUVERTE

Label d'initiation avec 1 à 7 séances sur la saison

- 1 Disposer de l'encadrement qualifié :
  - PSC1 à jour
  - Diplôme Fédéral Coach Tonik ou Diplôme Fédéral Coach Basketonik ou Diplôme des métiers de la forme option cours collectifs
- 2 Télécharger et compléter le formulaire de labellisation, puis le transmettre à [basketonik@ffbb.com](mailto:basketonik@ffbb.com)
- 3 A l'issue de l'action, transmettre la liste des participants à votre comité pour l'attribution de licences contacts découvertes BaskeTonik

### BASKETONIK

Labels pour des cycles réguliers sur la saison (mensuel, hebdomadaire...)

- 1 Disposer de l'encadrement qualifié selon le niveau :
  - PSC1 à jour
  - Niveau 1 : Diplôme fédéral Coach Tonik
  - Niveau 2 : Diplôme fédéral Coach BaskeTonik
- 2 Télécharger et compléter le formulaire de labellisation, puis le transmettre à [basketonik@ffbb.com](mailto:basketonik@ffbb.com)
- 3 Compléter le formulaire de droit d'accès aux pratiques VxE et effectuer le versement correspondant.
- 4 Attribuer des licences VxE BaskeTonik aux participants

## VOTRE CHECK-LIST

- Trouver un créneau et organiser la pratique
- Disposer du matériel nécessaire à la mise en place : sonorisation, musique, ballons...
- Choisir le label selon la durée et les objectifs
- Communiquer pour amener de nouvelles personnes dans le gymnase

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

