



✓ Trophées de la RSO : Santé, Prévention et Autonomie

L'US Laval Basket considère le sport comme un outil de santé physique et mentale.

Le club promeut l'activité physique régulière, le respect du corps et l'hygiène de vie auprès de ses 300 licenciés.

Les éducateurs sensibilisent les jeunes à la confiance en soi, à l'estime personnelle et au bien-être par le sport. Cette approche est aussi réalisée en collaboration avec le Service Jeunesse et les services de la Ville de Laval et Laval Agglomération.

Une formation "Gestes qui sauvent" a été organisée le 03 janvier 2026 afin de renforcer la prévention et la sécurité.

Les actions menées dans les quartiers prioritaires utilisent le basket comme levier d'autonomie et de reconstruction sociale.

Le club s'inscrit ainsi dans une démarche globale de santé et de prévention durable.



US LAVAL Basket
Publié par Marion Ltc · 31 août 2024 ·

LE BASKET LOISIR RECRUTE

Nous recrutons des joueurs et joueuses majeurs pour intégrer notre section basket loisir, des séances d'essais sont possibles !
N'hésitez à nous contacter pour plus d'informations 🍌🍌

BASKET LOISIR RECRUTEMENT

SEANCES ENTRAINEMENTS JEUDI 21H-22H30 HILARD

PRATIQUE MIXTE MATCHS EN SEMAINE

INTERESSE(E) ?
CONTACT BASKET@USLAVAL.FR
BENOIT LEDAUPHIN : 06.12.71.54.24

USLaval, GS événements et 18 autres personnes · 9 partages

J'aime Commenter Partager



US LAVAL Basket
23 février 2024 ·

🍌🍌 Petit clin d'œil à notre équipe de basket santé encadrée par Jeff, Lilian et Lorette :

-Qu'est-ce que le Basket Santé ?

🗣️ **Jeff Guilleux** : Le Basket Santé est une pratique mixte et intergénérationnelle (jeunes, adultes, seniors, femmes, hommes...) ouverte à toute personne en bonne, mauvaise ou ayant eu des soucis de santé.

-Comment se déroule une séance et quels sont les bienfaits ?

🗣️ **Jeff Guilleux** : On fait des ateliers de renforcement musculaires, et beaucoup de jeux sans opposition ni contact en s'adaptant à tous les niveaux. Le basket santé permet de débiter, de garder ou de reprendre une activité physique, et de maintenir un lien social tout en découvrant l'activité basket.

-Combien y a-t-il de pratiquants ?

🗣️ **Jeff Guilleux** : Il y a actuellement 12 participants âgés de 30 à 85 ans, qui ont eu des soucis de santé ou qui souhaitent reprendre une activité physique. Les séances se déroulent tous les jeudis matin à Hilard de 10h00 à 11h30. N'hésitez pas à nous rejoindre !

📧 Contact : jeff.guilleux@uslaval.fr - basket@uslaval.fr

