

DÉROULEMENT

Nîmes Sport Santé propose des séances de marche nordique au **complexe sportif Marcel Rouvière** (Avenue Georges Dayan 30000 Nîmes).

Tous les **jeudis** (hors vacances scolaires) de **12h00 à 13h00** (première séance le 11 octobre 2018).

Au programme :

-  Échauffement
-  Exercices variés
-  Temps de marche
-  Étirements

Séances encadrées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée.

MODALITÉS

Chaque personne désirant participer à cet atelier doit :

- Posséder un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Avoir une tenue adaptée lors des séances

TARIFS

Adhésion association : 40 euros
Licence FFSPT : 22, 50 euros

La séances	5 euros
Carnet de 10 séances	45 euros

Vente sur place

Le matériel est mis à disposition gratuitement.
Un bilan de forme vous sera proposé gratuitement.

PARTENAIRES



Association loi 1901, à but non lucratif

MARCHE NORDIQUE



Siège social

✉ 6 rue du rempart romain
30000 Nîmes

Téléphone : 06.31.41.83.00

Email : asso@nimessportsante.fr

Site internet : www.nimessportsante

Association loi 1901- Siret : 44461509000032
Agrément Jeunesse et Sport 30 S 1276/03 et Jeunesse Education
Populaire 30/JEP/03/04

« Ne pas jeter sur la voie publique »

UNE ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE À VOS
BESOINS



PRÉSENTATION

L'association Nîmes Sport Santé (N2S) a pour mission principale d'améliorer la santé et contribuer au bien-être physique, mental, social des personnes en leur faisant pratiquer des activités physiques adaptées.

Au travers de ses différents pôles d'activités, l'association tente de répondre aux préoccupations sanitaires actuelles, par la mise en place d'ateliers, programmes, journées de sensibilisation, stages.

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

« Encadrées par l'enseignant en activités physiques adaptées (EAPA), les activités physiques adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives, adaptées aux capacités de la personne.

Elles sont dispensées auprès des personnes en situation de handicap, vieillissantes, atteintes de maladie chronique ou en difficulté sociale, à des fins de prévention, rééducation, réadaptation, réhabilitation, réinsertion, d'éducation et/ou de participation sociale. » (SFP-APA, 2010)

L'ATELIER MARCHE NORDIQUE S'ADRESSE AUX PERSONNES DIABÉTIQUES, EN SURPOIDS/OBÉSITÉ, ATTEINTES D'UNE MALADIE CHRONIQUE, ETC.

POURQUOI DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE ?

Les bénéfices d'une activité physique sur la santé :

- Diminution du risque de maladies cardiovasculaires et d'hypertension artérielle
- Meilleure maîtrise de la glycémie
- Aide à la perte de poids
- Meilleure oxygénation des muscles et des organes
- Diminution du mauvais cholestérol
- Diminution du stress et de l'anxiété
- Meilleure résistance à la fatigue
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Augmentation de la confiance en soi



LA MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est bien plus que de la randonnée pédestre avec des bâtons.

La MARCHE NORDIQUE est née en Finlande dans les années 1970 comme technique d'entraînement estivale utilisée par les skieurs de fond.

La MARCHE NORDIQUE remporte un franc succès auprès de tous les marcheurs y compris les plus éloignés de l'activité physique et sportive.

En mobilisant toutes les parties du corps de manière douce et progressive, la MARCHE NORDIQUE entraîne une augmentation significative de la dépense énergétique. Grâce à l'utilisation de bâtons spécifiques attachés aux mains par un gantelet, l'action de poussée permet un travail important des chaînes musculaires hautes faisant de la MARCHE NORDIQUE une activité physique complète.

Le côté dynamique allié avec son caractère non traumatisant pour les articulations en font une activité adaptée et efficace pour les personnes qui reprennent une activité physique.