

## PRÉSENTATION DE N2S

L'association Nîmes Sport Santé (N2S) a pour mission principale d'améliorer la santé et contribuer au bien-être physique, mental et social des personnes par la pratique d'Activités Physiques Adaptées (APA). N2S a pour objet :

- De promouvoir le « Sport-Santé » comme démarche évaluée, organisée, individualisée et sécurisée, utilisant le sport comme un outil au service de la santé.
- De favoriser l'accès à toute personne avec des besoins spécifiques à une pratique d'activités physiques et sportives de son choix et en fonction de ses capacités.

L'association est structurée en 6 pôles d'activités. Au travers de son pôle SPORT THERAPIE, l'association tente de répondre aux besoins des personnes malades chroniques, par la mise en place d'ateliers, de stages, de journées de sensibilisation et de programmes dont le PEPS.



### ILS NOUS FONT CONFIANCE



## N2S, UNE ASSOCIATION ...

### UTILE SOCIALEMENT

Acteur de santé publique dans le champ du SOCIAL, du HANDICAP, du SANITAIRE, de l'ENTREPRISE

### BIEN IMPLANTÉE SUR LE TERRITOIRE

Un champ d'intervention départemental et régional

### ENGAGÉE DANS UNE REELLE DEMARCHE SPORT SANTÉ

Démarche adaptée, évaluée, individualisée, sécurisée  
Accompagnements, suivis, conseils personnalisés

### AVEC DES COMPETENCES PROFESSIONNELLES DIVERSIFIÉES

Une équipe composée d'enseignants en APA (Licence, Master)  
Des spécialisations dans les champs du médico-social, de la prescription en activité physique, des politiques sociales  
Un comité d'experts

### AVEC UNE OFFRE DE PRATIQUE RICHE ET VARIÉE

Ateliers, programmes, stages, entraînements, événementiels...  
Des modes de pratique en réponse aux besoins de chacun

### CONNUE ET RECONNUE

Collectivités territoriales, CHU, Facultés, Fédérations



Association loi 1901, à but non lucratif  
Siret : 44461509000032



ÉVALUATION



PRESCRIPTION



SUIVI



### Siège social

✉ 6 rue du rempart romain  
30000 Nîmes

Téléphone : 06.31.41.83.00

Email : asso@nimessportsante.fr

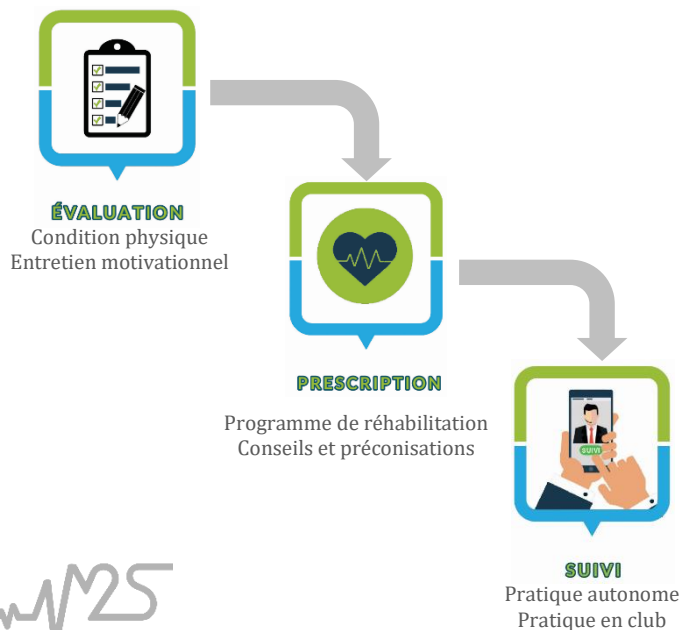
Site internet : www.nimessportsante.fr

LE SPORT COMME THERAPIE  
NON MEDICAMENTEUSE  
INNOVANTE ET EFFICACE



# PEPS

Le **PEPS** est un programme en APA destiné à toute personne **malade chronique**, souhaitant être **accompagnée dans sa pratique et/ou reprise d'activité physique**.



N2S		Evaluation initiale	Programme de réhabilitation	Bilan programme	Suivi post programme
Formules	1	Bilan de forme (Questionnaires + tests physiques)	En autonomie	Bilan de forme (Questionnaires + tests physiques)	Orientation et suivi téléphonique
	2		Activités collectives N2S		
	3		Coaching Individuel N2S		

Vous serez reçu par un enseignant en Activité Physique Adaptée avec qui vous réaliserez un **bilan de forme** individualisé.

Un entretien motivationnel permettra de faire un point sur vos besoins, vos attentes et votre projet.

Suite à ce bilan le professionnel vous proposera un **programme de réhabilitation** en APA de plusieurs semaines et vous remettra un carnet de suivi de votre activité physique.

3 formules au choix :

- Pratique autonome selon nos préconisations
- Pratique en groupe au sein des activités N2S
- Pratique en coaching individuel

N2S vous propose un large choix d'activités : *marche nordique, gym douce, marche santé, ateliers équilibre, programme PIED®* ... toujours encadrées par un enseignant en APA de N2S.

La troisième phase du **PEPS** consiste, suite au programme de réhabilitation, à vous orienter vers des clubs de sport partenaires de N2S. Il s'agit également de vous suivre pendant plusieurs mois dans votre pratique autonome d'activités physiques et sportives.

Chacune de nos prises en charges est **unique et personnalisée**, elle se construit en fonction de vos besoins et de vos attentes.

15 millions de personnes en France sont atteintes d'une maladie chronique

60 à 85 % de la population a un mode de vie sédentaire

La sédentarité : 4<sup>ème</sup> facteur de risque de mortalité

Organisation Mondiale de la Santé

## MALADIES CHRONIQUES

Surpoids / Obésité  
Diabète de type 1 & 2  
Pathologies cardiaques

**N'hésitez pas à nous contacter pour toute information.**