

## REUNION D'INFORMATION

**11 octobre 2018 à 14h00**

**Complexe sportif Pablo Neruda**

Cette réunion d'information est **ouverte à tous (bénéficiaires et référents)**, le programme et calendrier seront présentés. La réunion sera suivie d'une petite marche aux jardins de la Fontaine.

Etre présent à la réunion d'informations ne vous engage en aucun cas à participer obligatoirement à l'atelier. Néanmoins ce sera l'occasion pour vous de pouvoir poser toutes les questions que vous souhaitez et de faire connaissance avec les intervenants

## CALENDRIER PREVISIONNEL DES SEANCES

8 novembre 2018 - Séance 1	21 février 2019 - Séance 8
22 novembre 2018 - Séance 2	14 mars 2019 - Séance 9
6 décembre 2018 - Séance 3	28 mars 2019 - Séance 10
20 décembre 2018 - Séance 4	11 avril 2019 - Séance 11
10 janvier 2019 - Séance 5	18 avril 2019 - Séance 12
24 janvier 2019 - Séance 6	9 mai 2019 - Séance 13
7 février 2019 - Séance 7	23 mai 2019 - Séance 14
	6 juin 2019 - Séance 15

## **N2S, UNE ASSOCIATION ...**

### **UTILE SOCIALEMENT**

Acteur de santé publique intervenant dans le champ du SOCIAL, du HANDICAP, du SANITAIRE, de l'ENTREPRISE. Reconnue d'utilité publique.

### **BIEN IMPLANTEE SUR LE TERRITOIRE**

Un champ d'intervention départemental et régional

### **ENGAGEE DANS UNE REELLE DEMARCHE SPORT SANTÉ**

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

### **AUX COMPETENCES PROFESSIONNELLES DIVERSIFIEES**

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 VARIEE**

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*

# ***Sentez-vous bien en bougeant***

## ***Action de Soins et de Santé***



### **Siège social**

✉ 6 rue du rempart romain 30000 Nîmes

06.31.41.83.00

[asso@nimessportsante.fr](mailto:asso@nimessportsante.fr)

[www.nimessportsante.fr](http://www.nimessportsante.fr)

SIRET : 444 615 090 000 32

## **LE SPORT SANTE, OUTIL D'INSERTION SOCIALE**



## POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE REGULIERE ?

- Etre en forme
- Se sentir mieux dans son corps
- Mieux se protéger contre certaines maladies (diabète, cholestérol etc.)
- Réduire le stress
- Etre moins fatigué dans la vie de tous les jours

## SI JE VEUX, JE PEUX PRATIQUER

On appelle « **activité physique** » tout ce qui nous fait **bouger** alors que le sport concerne des exercices soumis à des règles, à des compétitions.

On peut donc faire de l'**activité physique partout et tout le temps.**

« **La marche est la meilleure médecine de l'homme.** »

HIPPOCRATE (environ 460-370 av. J.-C.)

## LES OBJECTIFS DU PROGRAMME

**Pratiquer une activité physique en groupe, organisée et dirigée dans un contexte chaleureux et convivial**

- Trouver ou retrouver le goût à l'activité physique (plaisir de bouger) en valorisant ses ressources personnelles, capacités et compétences
- Prendre en charge sa santé, rompre avec la sédentarité
- Sortir de l'isolement social (faire des rencontres, ...)
- Développer son autonomie (dans ses déplacements, ...)

## MODALITES

Pour participer à l'atelier il faut :

- Etre bénéficiaire RSA
- Être inscrit auprès de l'association par l'intermédiaire de son référent social
- Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique d'activités physiques et sportives
- Avoir une tenue adaptée lors des séances (chaussures, vêtements)

Le programme « *Sentez-vous bien en bougeant* » se compose de **15 séances** d'activités physiques réparties de Novembre à Juin.

La participation est gratuite.

Les séances ont lieu le **jeudi de 14h00 à 16h00** selon un calendrier défini.

Les rendez-vous sont fixés devant le **Centre Pablo Neruda** à Nîmes (Place Hubert ROUGER, près de la CPAM).

Nous vous proposerons des séances de **MARCHE** (*marche nordique, marche orientation, marche santé, etc.*) durant lesquelles seront proposés des ateliers d'**ENTRETIEN MUSCULAIRE** (*circuit training, gymnastique, etc.*).

Les lieux varient à chaque séance (*Jardins de la Fontaine, Clos Gaillard, Bois des Espeisses, etc.*) mais le point de rendez-vous reste toujours le même (Pablo Neruda). Nous disposons d'un minibus pour assurer les déplacements vers les lieux de pratique.

Chaque séance **respecte** le rythme et les **capacités** de chacun. Nous ne visons pas la performance mais une activité physique agréable, adaptée, dans un climat convivial.