

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.

CALENDRIER DES SEANCES

Séance 1 : 8 novembre 2018

Séance 2 : 22 novembre 2018

Séance 3 : 6 décembre 2018

Séance 4 : 20 décembre 2018

Séance 5 : 10 janvier 2019

Séance 6 : 24 janvier 2019

Séance 7 : 7 février 2019

Séance 8 : 21 février 2019

Séance 9 : 14 mars 2019

Séance 10 : 28 mars 2019

Séance 11 : 11 avril 2019

Séance 12 : 18 avril 2019

Séance 13 : 9 mai 2019

Séance 14 : 23 mai 2019

Séance 15 : 6 juin 2019

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 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

AUX 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

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

www.nimessportsante.fr

SIRET : 444 615 090 000 32

LE SPORT SANTE, OUTIL D'INSERTION SOCIALE



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.

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

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)

PRESENTATION DE L'ACTION

L'ASS « *Sentez-vous bien en bougeant* » se compose de séances d'APA visant à favoriser l'autonomie du participant dans sa pratique d'activités physiques et/ou sportives et la gestion de sa santé bio-psycho-sociale.

Nous proposons des séances de **MARCHE** (*marche nordique, marche orientation, marche santé, etc.*) durant lesquelles seront proposés des ateliers d'**ENTRETIEN MUSCULAIRE** (*circuit training, gymnastique, etc.*) et de **SPORTS COLLECTIFS** (*basketball, handball, etc.*).

Nos séances sont collectives, adaptées, organisées et dirigées dans un contexte chaleureux et convivial.

OBJECTIFS

- 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, ...)

DEROULEMENT

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

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).

Les lieux varient à chaque séance : *Jardins de la Fontaine, Clos Gaillard, Bois des Espeisses, La bastide, Marcel Rouvière, etc.*

Nous disposons d'un minibus pour assurer les déplacements vers les lieux de pratique.

MODALITÉS

Chaque personne désirant participer à cet atelier doit :

- S'être au préalable inscrite (fiche orientation AIA/ASS CD30 à envoyer à N2S)
- Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Avoir une tenue adaptée à la pratique