

## SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Les séances prendront différentes formes :

- Gymnastique
- Assouplissement
- Renforcement musculaire
- Parcours
- Marche santé
- Jeux d'adresse
- Jeux collectifs

Les grands thèmes suivants sont abordés dans les activités physiques et l'éducation à la santé :

- Équilibration
- Renforcement musculaire général
- Stimulation sensorielle, kinesthésie
- Appréhension de la chute
- L'alimentation avec l'avancée en âge
- L'aménagement du domicile



## FINANCEURS



## PARTENAIRES

Ville de Nîmes  
Université de Nîmes



Association loi 1901, à but non lucratif.

## Dispositif SENIORS EN FORM'



Siège social

✉ 6 rue du rempart romain 30000 Nîmes

06.31.41.83.00

asso@nimessportsante.fr

LE SPORT, OUTIL AU BÉNÉFICE DE LA  
SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES  
PERSONNES.



## 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.*

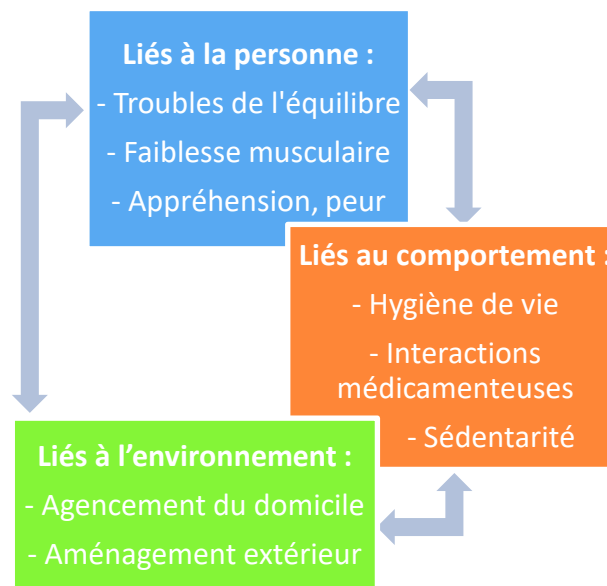
Elle travaille dans ce sens à la mise en place d'ateliers, de programmes, de séances d'activités physiques et sportives adaptées.

L'association dispose d'un **PÔLE SPORT SÉNIORS** ouvert aux personnes qui avancent en âge et à la recherche d'une activité physique adaptée à leurs capacités.

Nîmes Sport Santé met en place depuis plusieurs années au sein de ce pôle des programmes sur le thème de l'**ÉQUILIBRE** et la **PRÉVENTION DES CHUTES**.

En effet, un tiers des personnes âgées de 65 ans et plus chute chaque année (estimation INPES). La prévention des chutes est un vrai défi de santé publique. Nous savons aujourd'hui que les programmes d'activité physique en lien avec la prévention de la chute ont fait leur preuve en termes de réduction des chutes, réduction du nombre d'hospitalisation, limitation de la perte d'autonomie, etc. (INPES).

## FACTEURS DE RISQUE DE CHUTE :



## LE DISPOSITIF SENIORS EN FORM'

Ce dispositif est financé par plusieurs caisses de retraite de l'Interrégime et l'Agence Régionale de Santé. Il est animé par les enseignants en Activité Physique Adaptée de Nîmes Sport Santé.

L'objectif principal est de proposer un parcours d'accompagnement préventif sur le « Bien vieillir ».



## DÉROULEMENT

Ce dispositif comprend :

- une **conférence** sur l'activité physique et l'alimentation chez le sénior (2h)
- un **programme** de promotion de l'activité physique adapté sur le thème « Équilibre et Prévention des chutes » (12 séances d'1h30).
- 5 **séances d'éducation à la santé** : 2 séances avec une sophrologue, 2 séances avec une diététicienne et 1 séance gestes et postures avec une ergothérapeute (séances d'1h30)

Les séances se déroulent à la :

### **UNîmes**

5 rue du docteur Georges Salan 30000 Nîmes

**Les Lundis DE 14h00 à 15h30**

D'Octobre 2021 à Janvier 2022

Chaque participant recevra un bilan complet de sa condition physique et de ses capacités d'équilibration.

Les séances sont dispensées dans un cadre stimulant, sécurisant où convivialité, et partage sont de mise.

### LES PETITS + DU PROGRAMME

Des fiches conseils sur les techniques des gestes et postures, sur l'aménagement du domicile, ainsi que des fiches de travail (exercices d'équilibre, et de renforcement musculaire à réaliser à la maison) sont transmises à chaque séance.