

## SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Les séances prendront différentes formes :

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

Les grands thèmes suivants sont abordés :

- Equilibration
- Renforcement musculaire général
- Gestes et postures pour se baisser, se relever, etc.
- Stimulation sensorielle, kinesthésie.
- Appréhension de la chute.



## PLAN D'ACCES



## PROGRAMME FINANCÉ PAR



Conférence des financeurs de la  
prévention de la perte d'Autonomie  
des personnes âgées

## PARTENAIRES



Association loi 1901, à but non lucratif.

## PROGRAMME ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES



Siège social

✉ 6 rue du rempart romain 30000 Nîmes

Bureau : 06.31.41.83.00

Responsable : 07.49.75.69.30

asso@nimessportsante.fr

WWW.NIMESSPORTSANTE.FR

L'ACTIVITE PHYSIQUE, OUTIL AU BENEFICE  
DE LA SANTE ET LA QUALITE 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.

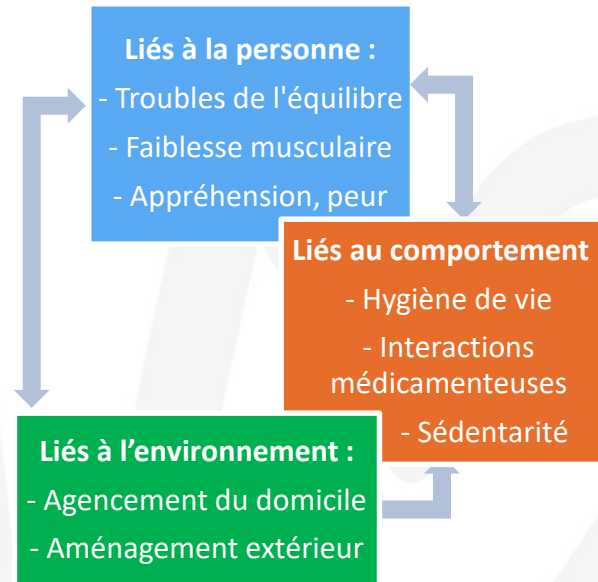
Elle travaille dans ce sens à la mise en place d'ateliers, de programmes, de séances d'activités physiques et sportives adaptées.

L'association dispose d'un **PÔLE SPORT SENIORS** 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



## OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME

Permettre aux participants de repérer, d'identifier et d'agir sur les facteurs de risques de chute.



## DÉROULEMENT

Le programme « Équilibre et Prévention des chute » proposé par N2S se compose de **30 séances** de Septembre à Juin. Elles ont lieu dans une salle avec tapis au complexe sportif Jean Bouin (19 rue Jean Bouin, *ligne 10 – arrêt de bus le plus proche : Fenouillet*)

**Tous les mardis de 10h00 à 11h00 et de 11h00 à 12h00.**

Les participants sont évalués à l'aide de tests simples et efficaces. Chaque bénéficiaire reçoit un bilan complet de ses capacités d'équilibration et les risques de chute qu'il encourt.

Les séances sont dispensées dans un cadre stimulant, sécurisant où convivialité, échanges, et partage sont de mise. Elles sont gérées par des enseignants en Activité Physique Adaptée, diplômés et formés à de telles interventions.

## 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 tout au long du programme, ainsi qu'un carnet de suivi d'activité physique. Trois séances d'éducation à la santé sont dispensées durant le programme (diététique, sophrologie, ergothérapie).