

RÉUNION D'INFORMATION

Cette réunion d'information est ouverte à tous (bénéficiaires et référents), le programme et calendrier seront présentés.

CALENDRIER DES SÉANCES

- ✓ Vendredi 8 Septembre 2023
- ✓ Vendredi 15 Septembre 2023
- ✓ Vendredi 22 Septembre 2023
- ✓ Vendredi 29 Septembre 2023
- ✓ Vendredi 06 Octobre 2023
- ✓ Vendredi 13 Octobre 2023
- ✓ Vendredi 20 Octobre 2023
- ✓ Vendredi 27 Octobre 2023
- ✓ Vendredi 10 Novembre 2023
- ✓ Vendredi 17 novembre 2023
- ✓ Vendredi 24 Novembre 2023
- ✓ Vendredi 01 Décembre 2023
- ✓ Vendredi 08 Décembre 2023
- ✓ Vendredi 15 Décembre 2023

CONTACTEZ-NOUS

06.31.41.83.00

07.49.75.69.30

asso@nimessportsante.fr

420 avenue de la Bouvine
Résidence Le Neptune
30900 Nîmes

www.nimessportsante.fr



NOS PARTENAIRES



Association loi 1901, à but non lucratif

SENTEZ-VOUS BIEN EN BOUGEANT

Action de Soins et de Santé



LE SPORT SANTE,
OUTIL D'INSERTION SOCIALE

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)

MODALITÉ

Chaque personne désirant participer à cet atelier doit :

- S'inscrire au préalable auprès de l'association Nîmes Sport Santé
- Avoir un certificat médical de non contre-indication à la pratique sportive
- Avoir une tenue adaptée à la pratique

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 MARCHÉ (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.

Deux ateliers seront proposées : « bien bouger bien manger » et « la santé par l'activité physique » afin de présenter et d'échanger autour des bienfaits de l'activité physique

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

Favoriser le lien social (faire des rencontres, ...)

Développer son autonomie (dans ses déplacements, ...)

DÉROULEMENT

Le programme se compose de 15 séances d'activités physiques de septembre à décembre 2023.

Les séances ont lieu les Vendredis selon un calendrier défini.

Les rendez-vous sont fixés et auront lieu au stade des costières juste en face de la piscine Némausa à Nîmes. L'association disposant d'un minibus le groupe pourra être transporté par l'enseignant en charge de l'activité.