

PRÉSENTATION DE NÎMES SPORT SANTÉ

L'association Nîmes Sport Santé est devenue au fil des années l'acteur incontournable du Sport-Santé sur Nîmes et sa région.

Elle 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 (APA).

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, journées de sensibilisation, etc.

L'association est aujourd'hui structurée en 9 pôles d'activités :

| |
|------------------|
| SPORT THÉRAPIE |
| SPORT BIEN-ÊTRE |
| SPORT SÉNIORS |
| SPORT ADAPTÉ |
| SPORT INSERTION |
| ÉCOLE DE SPORT |
| SPORT FORMATION |
| SPORT ENTREPRISE |
| SPORT RECHERCHE |

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

PROGRAMME EQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, OUTIL AU BENEFICE
DE LA SANTÉ ET LA QUALITÉ DE VIE DES
PERSONNES

PROGRAMME ÉQUILIBRE PRÉVENTION DES CHUTES

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.

OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME

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



Chaque participant est évalué en début de programme et reçoit un bilan complet de sa condition physique, son équilibre et des risques de chute qu'il encourt.



SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

DÉROULEMENT

📍 **Tous les mardis de 10h00-11h00 ou
11h00-12h00**

🕒 **Complexe sportif Jean Bouin (19 rue
Jean Bouin, ligne 10 - arrêt de bus le
plus proche : Fenouillet)**



Les séances prendront différentes formes :

Gymnastique, assouplissement, renforcement musculaire, parcours équilibre, jeux d'adresse, jeux collectifs...

*Toutes les séances sont encadrées par des Enseignants
en Activité Physique Adaptée*

LES PETITS PLUS (+) DU PROGRAMME

Trois séances d'éducation à la santé sont dispensées durant le programme:

ATELIER DIÉTÉTIQUE :

Animé par une diététicienne



ATELIER SOPHROLOGIE

Animé par une sophrologue



ATELIER GESTES ET POSTURES

Animé par un kinésithérapeute

