

# RÉUNION D'INFORMATION

Cette réunion d'information est ouverte à tous (bénéficiaires et référents), le programme et calendrier seront présentés. Elle aura lieu le mardi 24 septembre dans les locaux de l'association.

# CALENDRIER DES SÉANCES

- ✓ Mardi 01 Octobre 2024
- ✓ Mardi 08 octobre 2024
- ✓ Mardi 15 Octobre 2024
- ✓ Mardi 22 Octobre 2024
- ✓ Mardi 05 Novembre 2024
- ✓ Mardi 12 Novembre 2024
- ✓ Mardi 19 Novembre 2024
- ✓ Mardi 26 Novembre 2024
- ✓ Mardi 03 Décembre 2024
- ✓ Mardi 10 Décembre 2024
- ✓ Mardi 17 Décembre 2024
- ✓ Mardi 07 Janvier 2025
- ✓ Mardi 14 Janvier 2025
- ✓ Mardi 21 Janvier 2025

# CONTACTEZ-NOUS

06.31.41.83.00

07.49.75.69.30

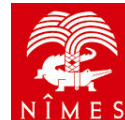
asso@nimessportsante.fr

420 avenue de la Bouvine  
Résidence Le Neptune  
30900 Nîmes

[www.nimessportsante.fr](http://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 2024 à janvier 2025.

Les séances ont lieu les Mardis 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.