

# 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,



## 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)



Association loi 1901, à but non lucratif



## NOS PARTENAIRES



# DISPOSITIF SÉNIORS EN FORM'

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.

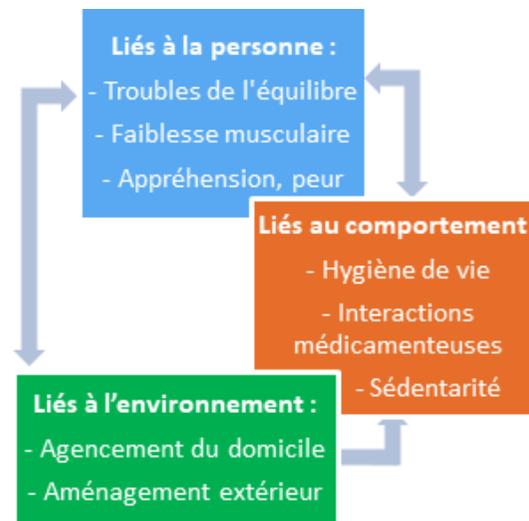
L'association dispose d'un PÔLE SPORT SÉNIORS ouvert aux personnes qui avancent en âge et à la recherche d'une activité physique adaptée à leurs capacités.

N2S 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 N2S.

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 senior (2h)
- un programme d'activités physiques adaptées 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 un kinésithérapeute (séances d'1h30)

Les séances se déroulent à :

L'Université de Nîmes

5 rue du docteur Georges Salan 30000 Nîmes

Les lundis de 14h00 à 15h30 au gymnase  
De Septembre 2024 à Décembre 2024

Les séances sont encadrées par un enseignant en APA avec l'intervention des étudiants de la filière APA santé de l'université dans un cadre stimulant, sécurisant où convivialité, et partage sont de mise.

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

## LES PETITS PLUS (+) 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.