

# 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

[asso@nimessportsante.fr](mailto: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  
Habillée Maison Sport Santé

## PROGRAMME PRÉVENTION DES CHUTES



*L'Activité Physique adaptée,  
la meilleure arme anti-chute*



# PROGRAMME SENSIBILISATION PRÉVENTION DES CHUTES

Nîmes Sport Santé met en place depuis plusieurs années au sein de son pôle **SPORT SENIORS** des programmes courts de sensibilisation à la **PRÉVENTION DES CHUTES**.

Mené par des **enseignants en Activité Physique Adaptée**, ces programmes permettent d'accompagner des personnes avançant en âge et à risque de chute.

## OBJECTIF GÉNÉRAL DU PROGRAMME

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



**Les séances prennent différentes formes :**  
Gymnastique  
Assouplissements  
Renforcement musculaire  
Parcours équilibre  
Agilité



## DÉROULEMENT DU PROGRAMME

### Conférence

Le programme débute par une conférence sur l'activité physique et les dangers de la sédentarité avec l'avancée en âge (2h)

### **Bilan de condition physique et évaluation du risque de chute**



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



### **Programme d'activité physique adaptée**

**10 séances d'activité physique adaptée supervisées d'1h00**

+

**10 séances d'activité physique en autonomie**, à partir d'outils et exercices préconisés par les professionnels, à réaliser à domicile

+

**Des fiches conseils** remises à chaque séance en fonction des thématiques travaillées.



### **Orientation et suivi**



A la fin du programme, les participants sont orientés vers une pratique pérenne en club, association, en autonomie en fonction des résultats du bilan.

Un mois après le programme, les participants sont recontactés afin d'identifier les éventuelles difficultés ou freins à la poursuite d'activité.

**+ d'informations sur les programmes**



## **PROGRAMME EN COURS :**

**Dates** : 10 mars au 9 juin 2026

**Lieu** : Locaux de Nîmes Sport Santé :  
420 av. de la Bouvine, 30900 Nîmes  
**Horaires** : Mardis de 11h00 à 12h00

## **PROGRAMME FINANCIÉ PAR :**

