

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

420 avenue de la Bouvine
Résidence Le Neptune
30900 Nîmes

www.nimessportsante.fr



AVEC LE SOUTIEN DE



Gard



Association loi 1901, à but non lucratif

DISPOSITIF SÉNIORS EN FORM'



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

PRÉSENTATION

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 le dispositif Séniors en Form' financé par CAP Prévention Retraite



OBJECTIFS DU PROGRAMME

- Reprendre une activité physique adaptée, régulière et sécurisée ;
- Sensibiliser à une bonne hygiène de vie (nutrition, activité physique, etc...) ;
 - Limiter la perte d'autonomie ;
 - Limiter l'isolement ;

DÉROULEMENT



Conférence

Le dispositif débutera par une conférence sur l'activité physique et les dangers de la sédentarité avec l'avancée en âge (1h30)



Programme d'activité physique adaptée



14 séances d'1h30
(dont 2 séances d'évaluation de la condition physique)

Tous les mercredis
de 9h00 à 11h00
De janvier à juin 2026

Les séances prendront différentes formes :
Gymnastique douce, assouplissements,
parcours d'équilibre...



Lieu : Ecole Marguerite Long
22 Rue Varsovie
30000 Nîmes



LES PETITS PLUS (+)

4 séances d'éducation à la santé sont dispensées durant le programme **les mercredis** suivant le calendrier :

1 ATELIER DIÉTÉTIQUE

Animé par une diététicienne



1 ATELIER SOPHROLOGIE

Animé par une sophrologue



1 ATELIER GESTES ET POSTURES

Animé par un kinésithérapeute



1 ATELIER FREINS ET LEVIERS À LA PRATIQUE D'AP

Animé par un enseignant en APA