

# 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](http://www.nimessportsante.fr)



FINANCÉ  
PAR :



## 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 SÉNIORS



# 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

-  **Lundi de 11h00-12h00**
-  **Nîmes Sport Santé, 420 avenue de la bouvine, 30900 Nîmes**
-  **Ligne T1 arrêt Costières-Parnasse**  
**Ligne 16 arrêt Mimosas**  
**Ligne 7 arrêt Polyclinique**



-  **Mardi de 10h00-11h00 ou 11h00-12h00**
-  **Halle des Sports Ludivine Furnon, 827 Av. Claude Baillet, 30900 Nîmes**  
**Salle de Combat**
-  **Ligne 6 arrêt Halle des Sports**

**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*

