

PRÉSENTATION DE NÎMES SPORT SANTÉ

Nîmes Sport Santé est une association à but non lucratif, qui est devenue au fil des années un acteur de référence du **Sport-Santé** et de l'**Activité Physique Adaptée** sur le territoire nîmois.

Notre mission : permettre à chacun de bouger de manière adaptée, sécurisée et progressive, quels que soient son âge, son état de santé ou ses capacités.

À travers ses différents programmes, l'association accompagne les personnes pour préserver leur santé, améliorer leur condition physique, renforcer leur autonomie et favoriser leur bien-être physique, mental et social.

Habilitée **Maison Sport-Santé**, Nîmes Sport Santé développe des parcours personnalisés, encadrés par des professionnels qualifiés, en lien avec les acteurs de la santé et du territoire.

SPORT THÉRAPIE	Aujourd'hui, l'association déploie son expertise autour de 9 pôles d'activités , afin de proposer une réponse adaptée aux besoins de chacun.
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



FINANCÉ PAR



avec le soutien de



Association loi 1901, à but non lucratif
Habilité 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



DEROULEMENT 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 : 21 septembre au 14 décembre 2026

Lieu : Locaux de Nîmes Sport Santé :
420 av. de la Bouvine, 30900 Nîmes

Horaires : Lundis 14h30-15h30