

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.

Habituée **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

SPORT BIEN-ÊTRE

SPORT SÉNIORS

SPORT ADAPTÉ

SPORT INSERTION

ÉCOLE DE SPORT

SPORT FORMATION

SPORT ENTREPRISE

SPORT RECHERCHE

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

CONTACTEZ-NOUS

06.31.41.83.00

asso@nimessportsante.fr

420 avenue de la Bouvine

Résidence Le Neptune

30900 Nîmes

www.nimessportsante.fr



NOS PARTENAIRES



**l'Assurance
Maladie**
Agir ensemble, protéger chacun

Gard



Association loi 1901, à but non lucratif
Habituée Maison Sport Santé

PROGRAMME INTÉGRÉ D'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE[®]



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



PRESENTATION DU PROGRAMME

Dans le cadre de la mise en œuvre de la stratégie fédérale Sport Santé Bien-Être (SSBE) de la Fédération Sports pour Tous, l'association Nîmes Sport Santé déploie le programme P.I.E.D



Encadré par un **enseignant en Activité Physique Adaptée (APA)**, ce programme s'adresse aux seniors qui souhaitent renforcer leur équilibre, prévenir les risques de chutes et préserver leur autonomie.

Objectifs du programme

Ce programme vise à permettre aux participants de **repérer**, d'**identifier** et d'**agir** sur les **facteurs de risque de chute**.

Il s'accompagne d'**ateliers de prévention** destinés à sensibiliser les participants aux comportements favorables à la santé.

DEROULEMENT DU PROGRAMME

Bilan de condition physique et évaluation du risque de chute

Chaque participant en début et fin de programme bénéficiera d'un entretien avec un professionnel et d'un bilan complet de sa condition physique.



Les séances d'activité physique adaptée

Le programme comprend :

- **10 séances** de 1h30 d'activités physiques adaptées encadrées par un Enseignant en Activité Physique Adaptée (Renforcement musculaire, exercices d'équilibres, défis collectifs...)

Les séances seront structurées de la manière suivantes

- 60 minutes d'activité physique adaptée (APA)
- 30 minutes d'ateliers de prévention santé



Ateliers de sensibilisation

Les ateliers de sensibilisation abordent différentes thématiques comme l'aménagement sécuritaire du domicile, l'alimentation, l'hydratation, la santé des os...

ORIENTATION ET SUIVI

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

Modalités d'inscription

Fiche d'inscription à compléter

Adhésion annuelle à N2S

40€

Informations

Dates : Lundi 21 septembre au
lundi 14 décembre 2026

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

Horaires : Lundis 10h - 11h30

+ d'informations sur les programmes



Un programme pour travailler son équilibre et reprendre confiance dans ses mouvements