

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	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



NOS PARTENAIRES



Gard



Mouv'Mental

En mouvement, au grand air !



Association loi 1901, à but non lucratif

Habituée Maison Sport Santé
par le Ministère des Sports et le Ministère de la Santé

SANTÉ MENTALE ET ACTIVITE PHYSIQUE

Nîmes Sport Santé (N2S) met en place un parcours d'Activité Physique Adaptée (APA) dédié à la santé mentale.

La santé mentale est un enjeu majeur de santé publique et a été désignée **Grande Cause Nationale en 2025 et 2026**. Les recommandations soulignent le rôle central de l'activité physique dans le maintien et l'amélioration de la santé mentale.

Le **programme MOUV'MENTAL** proposé par N2S se déroulera dans les espaces verts de la ville de Nîmes, afin d'associer les bienfaits de l'activité physique à ceux du contact avec la nature, reconnu pour contribuer à la **réduction du stress, de l'anxiété et des symptômes dépressifs**.

Objectifs du programme

Ce programme vise à **améliorer le bien-être mental** et la **condition physique** grâce à une pratique régulière d'activité physique adaptée, tout en renforçant la confiance en soi, le lien social et l'adoption durable d'un mode de vie actif.

DÉROULEMENT DU PROGRAMME

Bilans de condition physique et motivationnel

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 professionnel qualifié
- Des séances à thème : marche, circuit training, jeux collectif...



Ateliers de sensibilisation

3 ateliers complémentaires d'1h30 animés par des professionnels extérieurs seront proposés durant le programme :

- **Sophrologie** (respiration, détente...)
- **Méditation** (pleine conscience, présence corporelle...)
- **Yoga** (posture et détente)

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.

Modalités d'inscription

Fiche d'inscription à compléter

Adhésion annuelle à N2S 40€

Informations

Dates : Vendredi 18 septembre au vendredi 18 décembre 2026

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

Horaires : Vendredi 10h30 à 12h00

+ d'informations sur le programme

*Un programme pour bouger, se sentir mieux,
retrouver de l'élan et reprendre confiance.*