# 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**


# NOS PARTENAIRES

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

AGENCE NATIONALE DU SPORT

La Région Occitanie Pyrénées · Méditerranée

l'Assurance Maladie Gard
Agir ensemble, protéger chacun

Commission des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie Gard

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

FÉDÉRATION FRANÇAISE SPORTS POUR TOUS

NÎMES

NÎMES sport santé
Sport séniors

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

# PROGRAMME PRÉVENTION DES CHUTES

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

NÎMES SPORT SANTÉ | MAISONS SPORT SANTÉ EnVie d'Activité

# 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** : 10 mars au 9 juin 2026

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

**Horaires** : Mardis de 11h00 à 12h00

## PROGRAMME FINANCÉ PAR :

Commission des financeurs – Prévention de la perte d'autonomie – Gard

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD