

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



## NOS PARTENAIRES



Association loi 1901, à but non lucratif

## DISPOSITIF CAP'RETRAITE



VERS UNE RETRAITE ACTIVE

*Dispositif pour les séniors retraités  
ou jeunes retraités*

# PRÉSENTATION DU DISPOSITIF

Le dispositif « Cap'Retraite » vise à aider les futurs retraités ou jeunes retraités dans leur reprise d'activité physique ou sportive par un accompagnement de proximité au sein d'une Maison sport santé.

Cet accompagnement est gratuit et comprend :

1 bilan de condition physique

+ 1 bilan motivationnel

+ 3 séances d'APA

+ 1 atelier de sensibilisation

+ 1 bilan final pour une orientation vers une activité adaptée.

## OBJECTIFS

Sensibiliser un public avançant en âge sur l'importance de l'activité physique et les dangers de la sédentarité.

Accompagner les futurs retraités ou jeunes retraités à reprendre une activité physique adaptée, régulière et sécurisée.

Limiter les répercussions du moment charnière que constitue le passage à la retraite afin de mieux appréhender la vie à la retraite, de préserver la qualité de vie, l'équilibre moral, et également de maintenir un lien social.

# LES ETAPES DU DISPOSITIF

## BILAN DE FORME ET ENTRETIEN MOTIVATIONNEL

*Cet entretien individuel permet d'évaluer vos capacités physiques à l'aide de tests (endurance, force musculaire, équilibre..) et d'identifier vos freins et obstacles à la pratique d'une activité physique.*



## SÉANCES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

*3 séances au choix*

## ATELIER DE SENSIBILISATION

*Un atelier de sensibilisation en groupe sur l'importance d'une activité physique et les conséquences de la sédentarité sur la santé.*



## BILAN FINAL

*Orientation vers une activité physique régulière, et suivi (conseils, difficultés persistantes...)*

# SÉANCES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

3 séances d'activité physique adaptée au choix :



**GYM STRETCHING**



**YOGA**



**PILATES**



**ACTIV'FORM**



**MARCHE NORDIQUE**



**CARDIO SANTE**



**BOXE FIT**



**FREE FIT**



**BE FIT**