

LA MAISON SPORT SANTE DE LA VILLE DE NICE

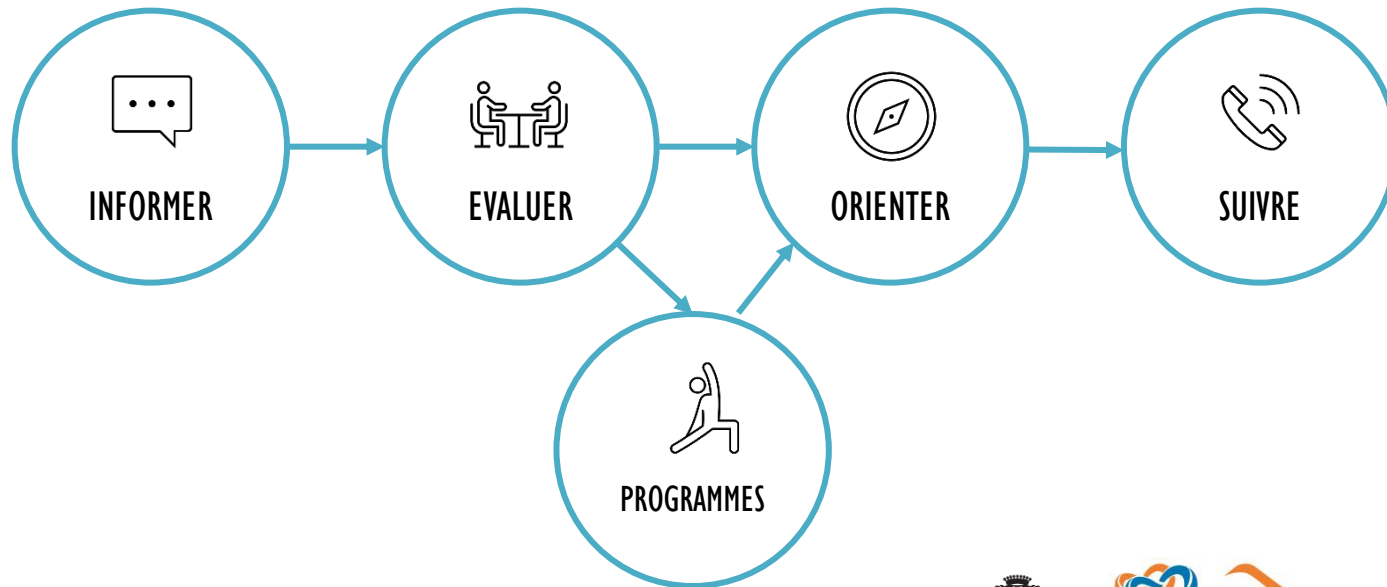
MAISON SPORT SANTÉ





QU'EST-CE QU'UNE MAISON SPORT SANTE

- Les Maisons Sport-Santé (MSS) ont pour but d'accompagner et conseiller les personnes souhaitant pratiquer une activité physique et sportive à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge.





POUR QUEL PUBLIC ?

Un dispositif ouvert à tous les adultes quel que soit l'âge et l'état de santé de la personne

- **Un focus sur les publics prioritaires**
 - Les personnes les plus éloignées de la pratique d'activité physique : celles ayant une activité insuffisante au regard des recommandations et un mode de vie principalement sédentaire.
(pour rappel les recommandations : au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes)
 - Les personnes concernées par une pathologie chronique ou des facteurs de risque (avec ou sans prescription médicale d'activité physique adaptée) : diabète, obésité, maladies cardiovasculaires, cancer
 - Les personnes en situation de handicap
 - Seniors et personnes en perte d'autonomie Prévention de la sédentarité et maintien des capacités



LES ACTIONS DE LA MAISON SPORT SANTE

#1 Réalisation d'un bilan de forme



Tests physiques

- Test de force des membres supérieurs (handgrip)
- Test de force des membres inférieurs (30 sec. assis-debout),
- Test d'endurance (test de 2 minutes montées de genoux sur place),
- Test d'équilibre (unipodal + timed up and go),
- Test de souplesse (flexion tronc + épaules).



Entretien motivationnel



LES ACTIONS DE LA MAISON SPORT SANTE

PAR QUI ?

LE METIER D'ENSEIGNANT EN ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTE (EAPA)

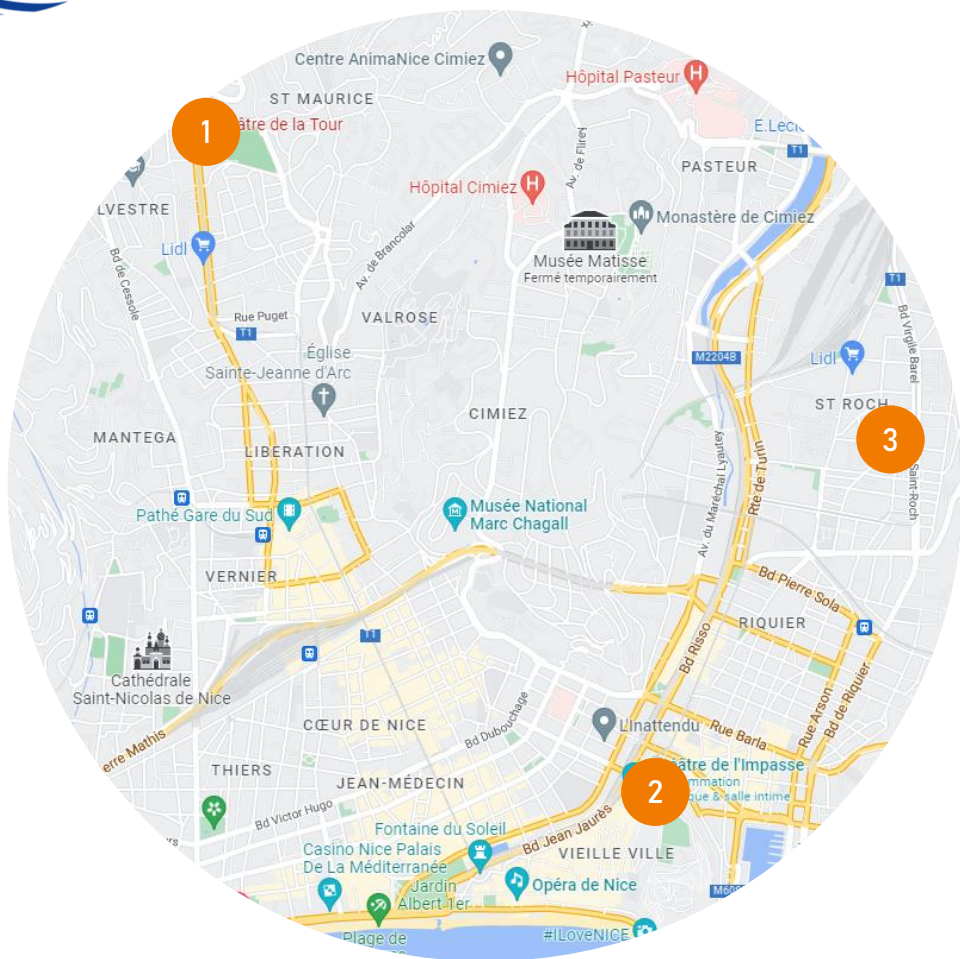
Un rôle essentiel pour la santé et le bien être

- L'EAPA adapte les activités physiques pour améliorer la qualité de vie des personnes ayant des besoins spécifiques
- Il vise à promouvoir l'accès à l'AP, quel que soit l'état de santé
- Il Garantit une pratique bénéfique et sécurisée

Les compétences d'un EAPA

- Diplômé d'une licence en activité physique adaptée à la santé (BAC +3 minimum)
 - Connaissances approfondies en physiologie et pathologies.
 - Pédagogie et relation humaine adaptées.
 - Créativité et capacité d'adaptation des programmes.

Les sites



- 1** Maison des Associations Garibaldi
Tous les lundis après-midi
- 2** Centre AnimaNice Gorbella
Tous les mardis après-midi
- 3** Maison des Associations St Roch
Tous les mercredis matin



#2 Orientation vers des activités physiques adaptées

MON SPORT SANTÉ PACA

LA CARTOGRAPHIE DES OFFRES SPORT-SANTÉ DE MA RÉGION

Rendez-vous sur : **PACA.SPORT.SANTE.FR**

EN COLLABORATION AVEC



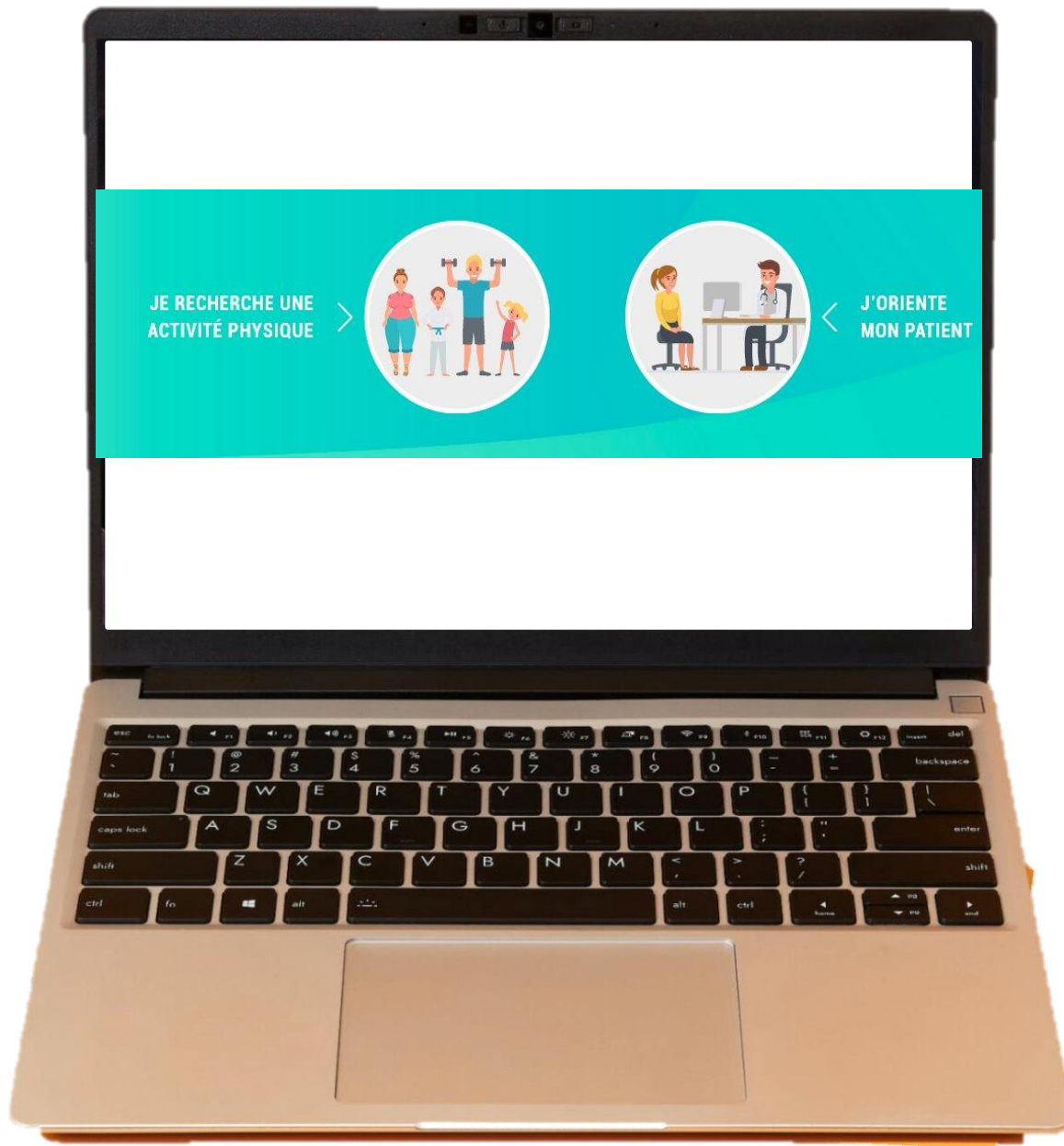
Une cartographie sport santé

WWW. [Paca.sport.santé](http://Paca.sport.santé.fr) .fr



- + de 580 offres locales





JE RECHERCHE UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE >



< J'ORIENTE
MON PATIENT

MON SPORT SANTÉ PACA



J'ORIENTE

JE PRATIQUE

ADRESSE

Ville ou code postal

J'ORIENTE VERS

- Des offres d'activité à but thérapeutique (APAP) ?
- Des offres d'activité à but de bien-être (SSBE) ?

LIMITATIONS FONCTIONNELLES ?

- Aucune
- Minimale
- Modérée
- Sévère

TYPE D'ACTIVITÉS ?

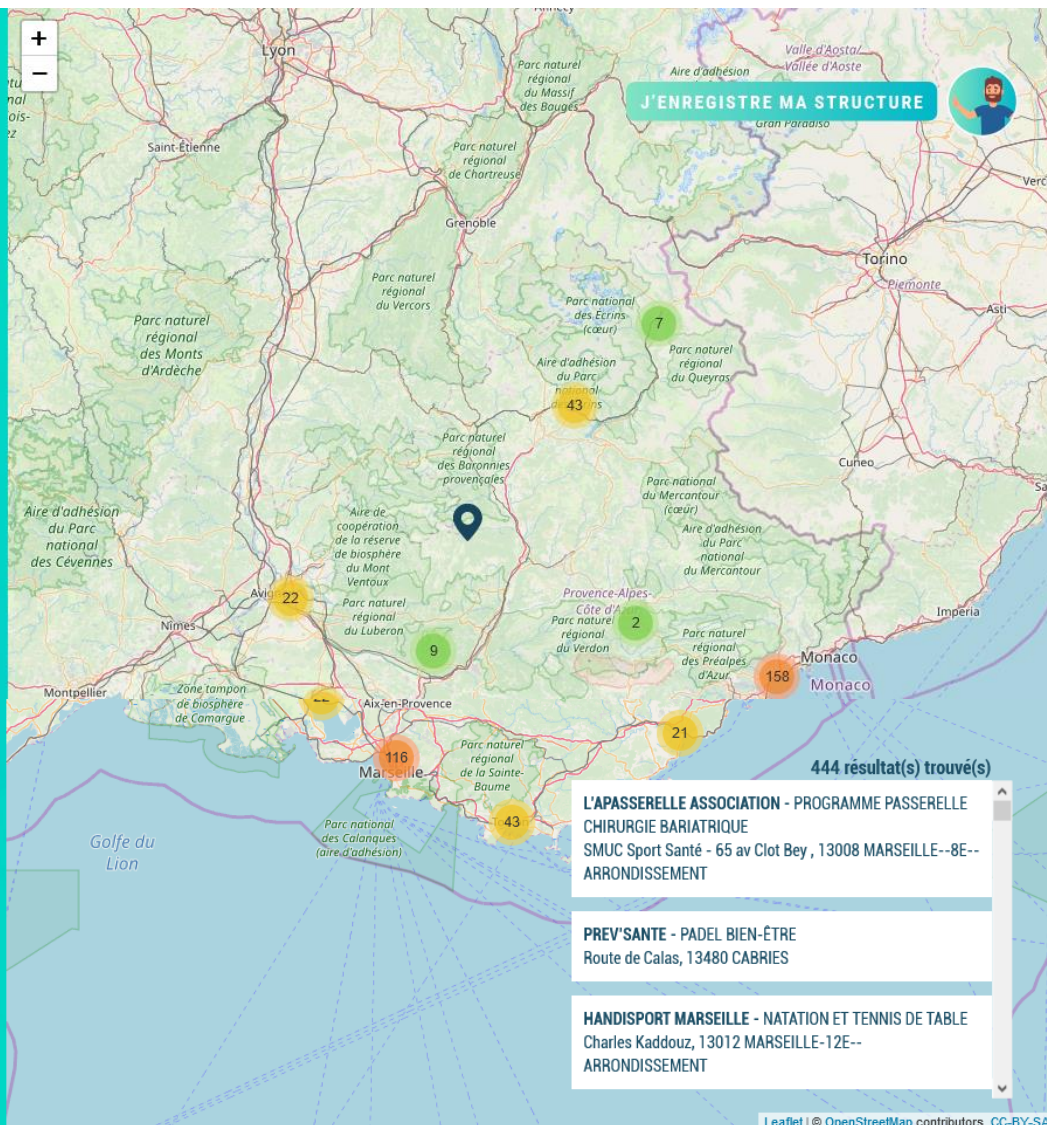
- Intérieur
- Extérieur
- Aquatique

ÂGE ?

- Enfant
- Adolescent
- Adulte
- Senior



DES DIFFICULTÉS POUR DÉFINIR
LES LIMITATIONS FONCTIONNELLES ?



Leaflet | © OpenStreetMap contributors, CC-BY-SA





APAP

Nice Côte d'Azur Athlétisme - Programme As Du Coeur

STRUCTURE

Parc des sports C. Ehrmann -
155 Boulevard du Mercantour -
06200 Nice

ncaa.athle.com

RÉFÉRENT :

T. : 06 24 59 43 60
@ : julien.monier06@gmail.com

SOUTIEN FINANCIER :

*Agence Régionale de Santé (ARS)
*Ministère de la Jeunesse et des Sports

ACTIVITÉ(S) PROPOSÉE(S)

Nom de(s) activité(s) :

Circuit training et Marche Nordique

Type d'activité :

En intérieur
En extérieur

Public accueilli :

Adultes 18-65 ans
Seniors > 65 ans

Durée du programme :

A l'année

Lieu principal de pratique :

Salle de sport de la Maison du Mineur - 577
Avenue Henri Giraud
06140 VENCE

INTERVENANT

Type d'intervenant :

Enseignant en Activité Physique Adaptée
Educateur sportif

Carte professionnelle non fournie par l'encadrant

Limitations fonctionnelles prises en charge :

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Aucune | <input checked="" type="checkbox"/> Modérées |
| <input checked="" type="checkbox"/> Minimales | <input checked="" type="checkbox"/> Sévères |

TABLEAU

Compétence(s) à l'encadrement de personnes atteintes de maladies chroniques :

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Maladies cardiovasculaires | <input type="checkbox"/> Education thérapeutique du Patient (ETP) |
| <input checked="" type="checkbox"/> Maladies métaboliques | <input checked="" type="checkbox"/> Connaissances générales des principales pathologies et états de fragilité |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cancers | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Maladies psychiatriques | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Maladies respiratoires | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Maladies neurologiques | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Maladies locomotrices et rhumatismales | |



#2 Orientation vers des activités physiques adaptées

OFFRES Sport santé bien être (SSBE)

Public concerné : Personnes **sédentaires, éloignées de la pratique**, sans limitation fonctionnelle ou limitation fonctionnelle minimale, qui souhaitent démarrer, reprendre ou poursuivre une activité physique, avec une prise en charge adaptée à **leurs capacités**, encadrée par des enseignants formés et dispensée dans un cadre sécurisé.

OFFRES Activités Physiques Adaptées (APA)

Public concerné : Personnes atteintes **d'une affection longue durée, de maladie chronique, ou en situation de handicap**, présentant des limitations fonctionnelles modérées à élevées qui souhaitent démarrer, reprendre ou poursuivre une activité physique, avec une prise en charge adaptée à **leurs capacités et à leurs pathologies**, encadrée par des enseignants formés et dispensée dans un cadre sécurisé.

PROGRAMME NICE EN FORME

Objectif



Encourager la pratique d'une activité physique pour le plus grand nombre par la découverte d'activités physiques en plein air





PROGRAMME NICE EN FORME

- Un programme d'activité physique en plein air
- Une séance = 2€ - Gratuit pour les enfants
- Deux intensités
- 4 thématiques de séance





LES SEANCES

FIT'DOUX

INTENSITE LEGERE - Les participants sont guidés à travers des exercices de gymnastique douce, des exercices de souplesse, d'équilibre et des exercices axés sur la coordination et la proprioception. Des éléments de relaxation, de respiration profonde et de méditation seront également proposés en fin de séance





LES SEANCES

FIT'DANSE

INTENSITE MODEREE - Les participants sont guidés à travers des exercices améliorant la coordination, stimulant la mémoire grâce à l'apprentissage de chorégraphies. De plus, cela va contribuer au renforcement et à la tonification des muscles de manière équilibrée, tout en améliorant la santé cardiovasculaire et une meilleure gestion du stress et de l'humeur.





LES SEANCES

FIT'CIRCUIT

INTENSITE MODEREE - Un circuit d'exercices variés, combinant des mouvements de renforcement musculaire et des activités cardiovasculaires. Ce circuit est caractérisé par des intervalles d'effort suivis de courtes périodes de récupération, permettant aux participants de travailler à leur rythme tout en maintenant un niveau d'intensité approprié. Les exercices peuvent être adaptés aux capacités et aux limitations de chacun.





LES SEANCES

FIT'FAMILY

Les participants sont guidés à travers une série d'exercices spécialement conçus pour inclure tous les membres de la famille, quels que soient leur condition physique. Ces exercices peuvent prendre la forme de jeux ludiques, de circuits interactifs favorisant la coopération, et offrent des options pour que chacun puisse participer activement.

Ne manquez pas nos sessions FIT'FAMILY conçues pour bouger en famille et renforcer les liens.





LES RESERVATIONS

Réservation et paiement en ligne sur la plateforme Aquagliss

Tous les produits

- > PISCINES 25 m
- > PISCINE 50 m
- > ANIMATION AQUATIQUE
- > AQUABIKE
- > PATINOIRE
- ▼ **NICE EN FORME**

  Séance Adulte Intensité modérée – Parc Vauban 2,00 €	  Séance Adulte Intensité faible – Parc Vauban 2,00 €	  Séance Adulte Famille – Parc Vauban 2,00 €	  Séance Enfant Famille – [6-15 ans] – Parc Vauban 0,00 €
  Séance Adulte Intensité modérée – City Stade Falicon 2,00 €	  Séance Adulte Famille – Parc du Ray 2,00 €	  Séance Enfant Famille – [6-15 ans] – Parc du Ray 0,00 €	  Parc du Ray Cours Adulte intensité modérée 2,00 €
  Séance Adulte Intensité faible – City Stade Forum Nice Nord 2,00 €			

<https://reservation-sports.nice.fr/shop/category/nice-en-forme-64>

QUELS COUTS ?

PROGRAMMES
GRATUITS
(CHU, VILLE DE NICE)

LICENCES ANNUELLES
DANS DES ASSOCIATIONS
SPORTIVES

Tarifs variables : 70 à
350 € l'année

ENSEIGNANTS EN
ACTIVITES PHYSIQUES
ADAPTEES (EAPA)
LIBERAUX

Tarifs moyens
à la séance : 8€

OFFRES DE LA VILLE
DE NICE
(Piscines, AP en extérieur,
Randonnées ...)

Tarifs très abordables

Actuellement, aucune prise en charge financière de la
Sécurité Sociale.

Prise en charge possible par certaines mutuelles : [Listing-
mutuelles-sport-sante-dec-2024.pdf](#)



VILLE DE NICE



RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité





#3 Suivi et accompagnement vers une AP régulière



Suivi bi-hebdomadaire sur 8 semaines minimum



ATELIER D'EDUCATION A LA SANTE

Accompagnement lors d'atelier sur les comportements en santé



BOUCLES ACTI'SANTE

Visites guidées hebdomadaire des boucles Acti'Santé





BOUCLES ACTI'SANTE

Des parcours de santé urbains associant marche, exercices physiques et découverte du patrimoine (botanique, architecture etc.) afin de faciliter la pratique de l'activité physique chez les Niçois et ainsi améliorer leur santé.

AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ ET DÉCOUVREZ LA VILLE DE NICE AUTREMENT !

BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE NORD

Édition spéciale « Botanique » #1

DÉTAILS DE LA BOUCLE SUR NICE.FR

ou en scannant le qr code ci-contre

AMÉLIOREZ VOTRE SANTÉ ET DÉCOUVREZ LA VILLE DE NICE AUTREMENT !

BOUCLE ACTI'SANTÉ NICE FABRON

Édition spéciale « Botanique » #2

DÉTAILS DE LA BOUCLE SUR NICE.FR

ou en scannant le qr code ci-contre





ATELIER D'EDUCATION A LA SANTE

Des ateliers collectifs d'éducation à la santé autour de diverses thématiques afin de vous donner les clés pour devenir acteur de votre santé.

Ateliers collectifs et gratuits

Ateliers d'éducation à la santé

La Ville de Nice propose des ateliers autour de diverses thématiques comme :

- l'alimentation équilibrée,
- le sommeil,
- les facteurs de risque du diabète...

A partir de 40 ans le risque de développer un diabète de type 2 augmente. Il existe des solutions simples pour l'éviter ou le stabiliser.

Devenez acteur de votre santé !

**Ateliers les mardis matins de 10h à 12h
au Centre AnimaNice Notre-Dame
(18 rue d'Angleterre, Nice)**

Si vous souhaitez vous inscrire à un atelier ou pour tout renseignement, veuillez appeler le **04 92 17 44 86** ou par mail : asv@ville-nice.fr

 **VILLE DE NICE**




LES THEMATIQUES

- L'ALIMENTATION EQUILIBREE
- LE SOMMEIL
- LA PREVENTION DU DIABTE DE TYPE 2
- L'ACTIVITE PHYSIQUE



#4 Informations et conseils personnalisés sur les bienfaits d'une activité physique





Et bien plus ...

INFORMATIONS



06.13.05.35.73



sportsante@ville-nice.fr