



**LE SPORT À LA PORTÉE DE TOUS LES SENIORS !**

**2025 - 2026**

**LE GUIDE DU SPORT  
SENIOR** ■



**VILLE DE  
NICE**





La Direction des Sports de la Ville de Nice propose de nombreuses activités sportives accessibles à tous les seniors niçois de plus de 55 ans. De la randonnée aux sports nautiques, en passant par le tir à l'arc et la danse rythmique, un large panel de sports vous est proposé, alors faites votre choix !

### **> DU SPORT ? MAIS POUR QUOI FAIRE ?**

Passé l'âge de 55 ans, le sport permet de rester jeune dans son corps et dans sa tête !

D'un point de vue physique, nombre de bienfaits ont été trouvés à la pratique régulière d'une activité sportive : amélioration de la tonicité musculaire, de l'équilibre, de la coordination... Travailler son corps, c'est éviter les chutes, trouver son poids de forme, garder son autonomie et prévenir la perte de mémoire.

Le sport, en plus d'être bon pour le corps, est bon pour le moral ! Praticué avec plaisir, il apaise le stress et les tensions, redonne motivation et dynamisme dans votre quotidien. Vous ressentirez une réelle sensation de bien-être qui aura un impact positif sur votre vie de tous les jours.

### **> JE M'ACTIVE, JE PARTAGE !**

Faire du sport vous permet de prévenir la sédentarité et de lutter contre l'isolement.

C'est l'occasion de se retrouver entre amis, ou de s'en faire de nouveaux ! Vous pourrez rencontrer différentes personnes autour d'une activité commune et faire la connaissance d'éducateurs spécialisés à votre écoute. Votre heure de pilates ou votre journée randonnée se transformera en véritable moment de partage et de convivialité !

**SPORT SANTÉ, SPORT LOISIR, SPORT PLAISIR...  
SPORT SENIOR !**

## CONSEILS SPORTIFS



La pratique d'activités physiques est destinée à améliorer votre état physique général, et non à vous blesser ! Alors, si vous n'avez pas l'habitude d'une pratique régulière, veillez à commencer de manière progressive.

Voici quelques conseils :

### > AVANT L'EFFORT

Si vous avez prévu de faire du sport, pensez à avoir **une alimentation adaptée à l'effort** que vous allez fournir. Avant toute activité physique, un bon **échauffement** articulaire, musculaire et cardio-vasculaire est nécessaire.

### > PENDANT L'EFFORT

Buvez 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes, l'hydratation est très importante. Si vous ressentez de la fatigue ou une faiblesse, ne forcez pas. Inutile de prendre des risques, pratiquez plus **doucement** ou annulez votre séance pour éviter toute blessure. Évitez de faire du sport si vous avez de la **fièvre** ou dans les 8 jours qui suivent un **épisode grippal**. En cas de température très élevée ou très basse, il est préférable de ne pas pratiquer d'activité physique. Si vous faites du sport au soleil, pensez à vous munir d'une **bouteille d'eau**, et à vous **couvrir la tête** pour éviter l'insolation.

### > APRÈS L'EFFORT

Il est obligatoire de **s'étirer** après une séance de sport, cela vous dispensera d'éventuelles courbatures ! Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à prendre **un petit en-cas** après votre activité physique (fruits, barres céréalières, fruits secs...).

# INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES DU PASS 55+

Pour participer aux activités sportives, vous devez **OBLIGATOIREMENT** vous munir des pièces suivantes :

- Attestation d'absence de contre-indication à la pratique sportive (à signer lors de la 1<sup>ère</sup> séance)
- Pour les randonnées, remplir et signer le règlement intérieur
- Pour les activités nautiques, un test d'aisance aquatique (délivré gratuitement dans les piscines)
- Pass 55+ au tarif de 41€ (délivré à l'Office Municipal Niçois des Seniors – 19 rue Gioffredo)

Il est conseillé de souscrire une assurance individuelle d'accident.

Inscription sur 3 activités sportives maximum  
(hors randonnées et Seniors en Forme)

## Quand et comment s'inscrire ?

### Par Internet sur [Nice.fr](http://Nice.fr) Portail Senior

80% des places disponibles du 8 septembre (8h) au 19 septembre (20h)

### Par téléphone au 04 97 13 45 57

20% des places disponibles du 8 au 19 septembre

Lundi au jeudi : 9h-12h / 14h-16h

Vendredi : 9h-12h / 14h-15h30

### Activités nautiques directement à la Base nautique - 50 bd Franck Pilatte

Kayak : Lundi 8 septembre : 9h-12h - Water Bike : Jeudi 11 septembre 9h-10h30

Paddle Gym : Jeudi 11 septembre 10h30-12h - Catamaran : Vendredi 12 septembre 9h-12h  
(débutants) - 14h-16h (confirmés)

### Tir à l'arc directement aux Fracs archers - 50 bd Jean Luciano

Jeudi 11 septembre : 9h-12h

### Inscriptions Activités de randonnées :

voir conditions d'inscription dans le règlement intérieur ([nice.fr/sports/randonnées](http://nice.fr/sports/randonnées))

**Début des activités : lundi 29 septembre 2025**

**Fin des activités : vendredi 26 juin 2026**

**(les activités n'ont pas lieu durant les vacances scolaires et jours fériés)**



## SPORTS NAUTIQUES



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
<b>KAYAK</b>	Lundi	8h45-10h15 (confirmés) 10h15-11h45 (débutants)	Base Nautique
<b>WATER BIKE</b>	Jeudi	8h45-10h15 10h15-11h45	Base Nautique
<b>CATAMARAN</b>	Vendredi	8h45-11h45 (débutants) 13h45-16h45 (confirmés)	Base Nautique
<b>NOUVEAUTÉ PADDLE GYM*</b>	Jeudi	8h45-10h15 10h15-11h45	Base Nautique

\*activité basée sur des exercices de gymnastique douce effectués sur une planche paddle sur l'eau

**Informations : 04 97 13 41 98**

**IMPORTANT** : en cas d'absences répétées, la place sera réaffectée.  
Test d'aisance aquatique obligatoire (délivré gratuitement dans les piscines).



## SPORTS PÉDESTRES



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
<b>MARCHE NORDIQUE</b>	Lundi	8h45-10h15 10h15-11h45	Promenade des Anglais
<b>NOUVEAUTÉ</b> <b>MARCHE NORDIQUE</b> <b>&amp; ACTIVITES EN PLEIN AIR*</b>	Vendredi	8h45-10h15 10h15-11h45	Promenade des Anglais
<b>RANDONNÉE 1/2 JOURNÉE</b> 8€ de frais de transport par sortie	Lundi & Mardi	13h-18h	Littoral, Pays côtier et Moyen-Pays
<b>RANDONNÉE JOURNÉE</b> 15€ de frais de transport par sortie	Jeudi	7h-18h	Littoral, Pays côtier, Moyen et Haut-Pays

\*activité de marche nordique couplée d'activités sportives en plein air

**Informations : 04 97 13 45 57**

Deux réunions d'information concernant les randonnées auront lieu en septembre (informations sur [nice.fr/sports/randonnées](http://nice.fr/sports/randonnées))

Informations et programme des randonnées disponibles sur [nice.fr/sports/randonnées](http://nice.fr/sports/randonnées)



## SPORTS EN EXTÉRIEUR



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
VTC	Mardi	9h15-11h15	Gymnase Tony Bessi
TIR À L'ARC	Jeudi	8h45-10h15 (confirmés) 10h15-11h45 (débutants)	Francs Archers

**Informations : 04 97 13 45 57**

**IMPORTANT : en cas d'absences répétées, la place sera réaffectée.**





## SPORTS EN INTÉRIEUR



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
GYMNASTIQUE	Lundi	9h-10h 10h-11h	AnimaNice Sainte-Marguerite
		13h30-14h30 15h-16h	Gymnase François Aune
	Mardi	8h-9h 9h-10h	Salle Leyrit
		8h45-9h45 10h15-11h15	Dojo Malatesta Gymnase Malatesta
DANSE RYTHMIQUE	Lundi Mercredi	11h15-12h15 15h30-16h30	Fitness Jean Bouin
STRETCHING RELAXATION	Jeudi Vendredi	10h-11h 15h-16h	Salle Leyrit Fitness Jean Bouin
GYM PILATES	Jeudi Vendredi	9h-10h 13h45-14h45	Salle Leyrit Fitness Jean Bouin

**Informations : 04 97 13 45 57**

**IMPORTANT : en cas d'absences répétées, la place sera réaffectée.**

# SENIORS EN FORME

Seniors en forme est un programme de gymnastique douce de type Tai Chi entièrement gratuit et dédié aux seniors détenteurs de la carte Métropole Nice Côte d'Azur Senior Plus.

Cette action a un objectif triple :

- **Permettre aux seniors niçois de pratiquer une activité sportive en plein air**
- **Maintenir une bonne forme physique**
- **Créer du lien social dans une ambiance conviviale**

Les seniors assistent à des séances de **gymnastique en plein air**, dans 14 squares ou jardins, à proximité de chez eux pour une pratique libre et conviviale. Les séances se déroulent de **9h à 10h ou de 10h30 à 11h30** selon les jardins et sont animées par des éducateurs spécialisés de la Direction des sports de la Ville de Nice.

	9H - 10H	10H30 - 11H30
LUNDI	Jardin Thiole (Libération)	Jardin Commandant Charles Argillier (Comte de Falicon)
MARDI	Square Leclerc (Promenade du Paillon) Square Ziem (Californie)	Jardin du Château (Colline du Château) Parc Carol de Roumanie (Fabron)
MERCREDI	Place Arson (Riquier)	Jardin Thierry Di Masso (Stade Vauban) Jardin des Arènes de Cimiez
JEUDI	Jardin Mozart (Centre-Ville) Jardin Lecuyer (L'Ariane)	Jardin Alsace-Lorraine (Centre-Ville)
VENDREDI	Parc Kirchner (Ferber)	Jardin des Fusillés de Saint-Julien-du-Verdon (Sainte-Marguerite)

**Interruption des séances durant les vacances scolaires**

Inscription obligatoire sur le Portail Senior ou au 04 97 13 45 57

# INFORMATIONS PRATIQUES

## DIRECTION DES SPORTS

Palais des sports Jean Bouin - 2, rue Jean Allègre - 06300 Nice

04 97 13 45 57 / 04 97 13 41 98 (Base nautique)

ou [www.nice.fr](http://www.nice.fr)

### > DANSE RYTHMIQUE

#### **Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean-Allègre  
06300 Nice

---

### > GYM PILATES

#### **Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean-Allègre  
06300 Nice

#### **Salle Leyrit**

16, rue Fornéro-Ménei  
06300 Nice

---

### > TIR À L'ARC

#### **Francs Archers**

50, boulevard Jean-Luciano  
06200 Nice

---

### > SPORTS NAUTIQUES

#### **Base Nautique**

50, boulevard Franck-Pilatte  
06300 Nice

---

### > VTC

#### **Salle Tony Bessi**

2, impasse Square Magnan  
06200 Nice

### > GYMNASTIQUE

#### **Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean-Allègre  
06300 Nice

#### **Centre AnimaNice Sainte-Marguerite**

71, avenue Sainte-Marguerite  
06200 Nice

#### **Gymnase François Aune**

20, rue François-Aune  
06000 Nice

#### **Gymnase Albert Malatesta**

64, avenue Cyrille-Besset  
06100 Nice

#### **Salle Leyrit**

16, rue Fornéro-Ménei  
06300 Nice

---

### > STRETCHING RELAXATION

#### **Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean-Allègre  
06300 Nice



VILLE DE  
**NICE**