



LE SPORT À LA PORTÉE DE TOUS LES SENIORS !

2016/2017
**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 karaté 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 ! Praticqué 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 d'aquagym, de tir à l'arc 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 vous inscrire aux activités sportives seniors, vous devez vous munir des pièces suivantes :

- **Pass Senior**
- **Certificat médical** (datant de moins de deux mois et mentionnant les activités choisies)
- **Attestation d'assurance de responsabilité civile**
- **Pour les activités à la base nautique, test anti-panique ou brevet de 50 mètres** (délivré gratuitement dans les piscines municipales)

> PASS SENIOR

(à retirer à la Maison des Seniors Félix-Faure)

Tarif : 40 € (supplément pour certaines activités)

Documents à fournir :

- **Une photocopie d'une pièce d'identité** (carte d'identité ou passeport)
- **Une photo d'identité récente**
- **Une photocopie de justificatif de domicile**

> INSCRIPTIONS : PLANNING ET LIEUX

Les inscriptions s'effectuent du 12/09 au 16/09 et du 19/09 au 23/09

Les activités sportives se déroulent en périodes scolaires (du 26 septembre au 30 juin 2017) à l'exception des jardins Seniors en Forme.

	ACTIVITÉS	LIEUX D'INSCRIPTIONS
LUNDI	Gymnastique (AnimaNICE Notre-Dame/Fitness Jean Bouin) Danse rythmique	Direction des sports De 9h à 11h et de 14h à 16h
MARDI	Gymnastique (Leyrit/AnimaNICE Ste Marguerite/François Aune) Karaté	Direction des sports de 9h à 11h et de 14h à 16h
JEUDI	Gymnastique (Malatesta) Tir à l'arc - VTC - Marche active	Direction des sports De 9h à 11h et de 14h à 16h
VENDREDI	Aquagym	Direction des sports De 9h à 11h et de 14h à 16h
	Kayak - Catamaran - Aviron	Base Nautique De 9h à 11h et de 14h à 16h

IMPORTANT : Inscription sur 3 activités sportives maximum (hors randonnées et jardins Seniors en Forme).

ACTIVITÉS SPORTIVES



SPORTS NAUTIQUES



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
AVIRON (DÉCOUVERTE) 10 places sur 2 cycles 12 séances par cycle	Vendredi	8h30-11h30	Base Nautique
CATAMARAN (DÉBUTANTS) 12 places par cycle 8 séances par cycle	Judi	13h30-15h15	Base Nautique
CATAMARAN (CONFIRMÉS) 8 personnes à l'année	Lundi Mercredi	8h30-11h30 8h30-11h30	Base Nautique
CATAMARAN (PERFECTIONNEMENT) 10 personnes à l'année	Lundi Mardi	13h30-15h15 8h30-11h30	Base Nautique
KAYAK (DÉBUTANTS) 10 places sur 2 cycles	Mardi	13h30-16h30	Base Nautique
KAYAK (CONFIRMÉS) 10 personnes à l'année	Lundi Judi	8h30-11h30 13h30-16h30 8h30-11h30 13h30-16h30	Base Nautique

Informations : 04 93 31 16 12 (le mercredi de 9h à 11h)

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

AQUAGYM

	JOURS	HORAIRES	LIEU
AQUAGYM Cycle de 10 séances (supplément = 13,50 € les 10 entrées piscine)	Mardi Vendredi	14h-15h 11h-12h	Piscine Saint-François



SPORTS PÉDESTRES

	JOURS	HORAIRES	LIEUX
MARCHE ACTIVE	Jeudi	13h30-15h30	Promenade des Anglais
RANDONNÉE * 7€ de frais de transport à régler par sortie **	Lundi Mardi	13h-17h30 13h-17h30	Littoral et Moyen-Pays
RANDONNÉE JOURNÉE * 14€ de frais de transport à régler par sortie **	Vendredi	7h-18h	Arrière-Pays

Informations : 04 97 13 44 49 / 04 92 00 01 42 (du lundi au mardi de 9h à 11h)

*** Inscriptions :** Allo Mairies 39 06

**** Paiements :** Caisse Piscine Jean Bouin - 5^e étage (du lundi au vendredi de 8h à 10h et de 10h30 à 12h)
Caisse Fitness Jean Bouin - 4^e étage (mardi, mercredi, jeudi de 12h à 16h)





ACTIVITÉS SPORTIVES

SPORTS EN EXTÉRIEUR



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
VTC 10 places par séance à l'année	Mardi Jeudi	13h30-17h 13h30-17h	Gymnase Tony Bessi
TIR À L'ARC 14 places par séance à l'année	Mardi Jeudi	9h-11h30	Francs Archers

I Informations : 04 97 13 41 88



SPORTS EN INTÉRIEUR



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
GYMNASTIQUE	Lundi	9h-10h 10h-11h 14h30-15h30 15h30-16h30	Centre AnimaNICE Sainte-Marguerite Gymnase François Aune
	Mardi	8h45-9h45 10h30-11h30	Salle Leyrit Gymnase Malatesta
	Mercredi	9h-10h 10h-11h	Centre AnimaNICE Notre-Dame
	Jeudi	11h-12h	Fitness Jean Bouin
DANSE RYTHMIQUE	Lundi	11h-12h	Fitness Jean Bouin
	Mercredi	14h-15h 15h30-16h30	
KARATÉ	Mardi	14h-15h (niv.1) 15h30-16h30 (niv.2)	Nice Élite Sport

Informations : 04 97 13 41 88



SENIORS EN FORME

Seniors en forme est un programme de gymnastique douce de type Tai Chi dédié aux seniors et entièrement gratuit.

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 Lecuyer - L'Ariane	Jardin Comte-de-Falcon - Nice-Nord
MARDI	Jardin Albert 1 ^{er} Fontaine des trois Grâces Square Ziem - Californie	Jardin du Château - Colline du Château Parc Carol de Roumanie - Fabron
MERCREDI	Place Arson - Riquier Jardin des Arènes de Cimiez	Jardin Thierry Di Masso - Stade Vauban
JEUDI	Jardin Mozart - Centre-Ville	Jardin Alsace-Lorraine - Centre-Ville
VENDREDI	Parc Kirchner - Ferber	Stade Méarelli - Saint-Augustin

Interruptions des séances durant les vacances de Noël et de mi-juillet à mi-août.

Renseignements et inscriptions : 04 89 04 65 03

INFORMATIONS PRATIQUES

DIRECTION DES SPORTS :

Palais des sports Jean Bouin - 2, rue Jean Allègre - 06364 Nice

DANSE RYTHMIQUE

Fitness Jean Bouin

2, rue Jean Allègre - 06364 Nice

SPORTS NAUTIQUES

Base Nautique

50, boulevard Franck Pilatte - 06300 Nice

GYMNASTIQUE

Fitness Jean Bouin

2, rue Jean Allègre - 06364 Nice

AQUAGYM

Piscine Saint-François

Place Saint-François - 06300 Nice

Centre AnimaNICE Notre-Dame

18/20, rue d'Angleterre - 06000 Nice

KARATÉ

Nice Élite Sport

21, boulevard Carnot - 06300 Nice

Centre AnimaNICE Sainte-Marguerite

71, avenue Sainte-Marguerite - 06200 Nice

Gymnase François Aune

20, rue François Aune - 06000 Nice

TIR À L'ARC

Francs Archers

50, boulevard Jean Luciano - 06200 Nice

Gymnase Albert Malatesta

64, avenue Cyrille-Besset - 06100 Nice

Salle Leyrit

11, rue Fornéo Ménei - 06300 Nice

VTC

Salle Tony Bessi

2, impasse Square Magnan - 06200 Nice





RENSEIGNEMENTS

Direction des Sports
Palais des Sports Jean Bouin
2, rue Jean Allègre - 06364 Nice

04 97 13 41 88
04 93 31 16 12 (Base nautique le mercredi de 9h à 11h)

www.nice.fr