



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

2018/2019  
**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 ! Pratique 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 participer aux activités sportives seniors, vous devez vous munir des pièces suivantes :

- **Certificat médical** (datant de moins de deux mois et mentionnant les activités choisies)
- **Attestation d'assurance de responsabilité civile**
- **Pour les activités nautiques un test anti-panique** (délivré gratuitement dans les piscines)
- **Pass Senior** (demandé lors de la 1<sup>ère</sup> séance sportive)

Tarif : 40 € (supplément pour certaines activités)

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

Lors de l'inscription, fournir **OBLIGATOIREMENT** un certificat médical et une attestation de responsabilité civile. Inscription sur 3 activités sportives maximum (hors randonnées).

## LANCEMENT DES INSCRIPTIONS POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES DU PASS SENIOR

**Samedi 8 septembre à partir de 10h au jardin Albert 1<sup>er</sup> (Kiosque à musique)**

Inscriptions entre 10h et 12h	Inscriptions entre 14h et 16h
GYMNASTIQUE MARCHE NORDIQUE	DANSE RYTHMIQUE - GYM PILATES VTC - TIR À L'ARC KARATÉ - AQUAGYM

Les inscriptions s'effectueront également du 10 au 14 septembre à la **Maison des Seniors Félix-Faure**.

Pour les activités nautiques, inscriptions à la base nautique.

	ACTIVITÉS	LIEUX D'INSCRIPTIONS
<b>LUNDI 10/09</b>	DANSE RYTHMIQUE GYMNASTIQUE (Sainte-Marguerite / François Aune / Notre-Dame)	MAISON DES SENIORS FÉLIX FAURE De 9h à 12h et de 14h à 16h
<b>MARDI 11/09</b>	GYMNASTIQUE (Leyrit / Malatesta) KARATÉ	MAISON DES SENIORS FÉLIX FAURE De 9h à 12h et de 14h à 16h
<b>JEUDI 13/09</b>	TIR À L'ARC - VTC GYM PILATES	MAISON DES SENIORS FÉLIX FAURE De 9h à 12h et de 14h à 16h
<b>VENDREDI 14/09</b>	GYMNASTIQUE (Jean Bouin) MARCHE NORDIQUE - AQUAGYM	MAISON DES SENIORS FÉLIX FAURE De 9h à 12h et de 14h à 16h
<b>DU LUNDI AU VENDREDI</b>	KAYAK - CATAMARAN	BASE NAUTIQUE De 9h à 12h et de 14h à 16h

# ACTIVITÉS SPORTIVES



## SPORTS NAUTIQUES



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
<b>KAYAK (DÉBUTANTS)</b> Cycle de 10 séances	Mardi Vendredi	13h30-16h30	Base Nautique
<b>KAYAC (PERFECTIONNEMENT)</b> Cycle de 15 séances	Lundi Jeudi	13h30-16h30	Base Nautique
<b>CATAMARAN (DÉBUTANTS)</b> Cycle de 15 séances	Mardi	13h30-16h30	Base Nautique
<b>CATAMARAN (PERFECTIONNEMENT)</b> Cycle de 10 séances	Jeudi Vendredi	8h30-11h30	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
<b>AQUAGYM</b> Cycle de 10 séances (supplément = 14,50 € les 10 entrées piscine)	Mardi Vendredi	14h-15h 11h-12h	Piscine Saint-François

**Informations :** 04 97 13 41 88  
**IMPORTANT :** en cas d'absences répétées, la place sera réaffectée.

## SPORTS PÉDESTRES



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
<b>MARCHE NORDIQUE</b> Cycle de 15 séances	Vendredi	10h-12h	Promenade des Anglais
<b>RANDONNÉE * MARCHE « NORDIC'OXYGÈNE * »</b> Pour ces 2 activités, 7€ de frais de transport à régler par sortie **	Lundi Mardi	13h-17h30 13h-17h30	Littoral et Moyen-Pays
<b>RANDONNÉE JOURNÉE *</b> 14€ de frais de transport à régler par sortie **	Vendredi	7h-18h	Littoral, Moyen et Haut-Pays

**NOUVELLE  
ACTIVITÉ**

**Informations :** 04 97 13 44 49 / 04 92 00 01 42 (lundi, mardi et jeudi de 8h30 à 11h)

\* **Inscriptions :** Allo Mairies 39 06

\*\* **Paielements :** Palais des Sports Jean Bouin

Caisse Piscine (5<sup>e</sup> étage) : du lundi au vendredi de 8h à 10h et de 10h30 à 12h /

Caisse Fitness (4<sup>e</sup> étage) : mardi, mercredi, jeudi de 12h à 16h

**Vacances scolaires :** Caisse Piscine de 11h à 14h / Caisse Fitness de 14h à 16h tous les jours

Programme des randonnées et marches « Nordic' Oxygène » disponible sur [nice.fr/activités](http://nice.fr/activités) et loisirs/agenda des seniors.





## ACTIVITÉS SPORTIVES



## SPORTS EN EXTÉRIEUR



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



Informations : 04 97 13 41 88

## SPORTS EN INTÉRIEUR



	JOURS	HORAIRES	LIEUX
<b>GYMNASTIQUE</b>	Lundi	9h-10h 10h-11h	Centre AnimaNICE Sainte-Marguerite
		14h-15h	Gymnase François Aune
	Mardi	8h45-9h45 10h30-11h30	Salle Leyrit Gymnase Malatesta
	Mercredi	9h-10h	Centre AnimaNICE Notre-Dame
<b>DANSE RYTHMIQUE</b>	Mercredi	14h-15h	Fitness Jean Bouin
	Lundi Mercredi	11h-12h 15h30-16h30	Fitness Jean Bouin
<b>KARATÉ</b>	Mardi	14h-15h (niv.1) 15h30-16h30 (niv.2)	Dojo Shin Gi Tai
<b>GYM PILATES</b> Cycle de 15 séances	Jeudi	11h-12h	Fitness Jean Bouin

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 Comte-de-Falicon (Nice-Nord)
MARDI	Fontaine des trois Grâces (Jardin Albert 1 <sup>er</sup> ) 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 Lecuyer (L'Ariane)	Jardin Alsace-Lorraine (Centre-Ville)
VENDREDI	Parc Kirchner (Ferber)	Stade Méarelli (Saint-Augustin)
SAMEDI 1 FOIS/MOIS	Promenade du Paillon (Centre-Ville)	

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

Informations et inscriptions : 04 89 04 65 03

## INFORMATIONS PRATIQUES

### DIRECTION DES SPORTS

Palais des sports Jean Bouin - 2, rue Jean Allègre - 06300 Nice  
04 97 13 41 88 / 04 93 31 16 12 (Base nautique le mercredi de 9h à 11h)  
ou [www.nice.fr](http://www.nice.fr)

### DANSE RYTHMIQUE

**Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean Allègre - 06300 Nice

### SPORTS NAUTIQUES

**Base Nautique**

50, boulevard Franck Pilatte - 06300 Nice

### GYMNASTIQUE

**Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean Allègre - 06300 Nice

**Centre AnimaNICE Notre-Dame**

18/20, rue d'Angleterre - 06000 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**

11, rue Fornéo Ménei - 06300 Nice

### AQUAGYM

**Piscine Saint-François**

Place Saint-François - 06300 Nice

### KARATÉ

**Dojo Shin Gi Tai**

3, rue Albert Voisin - 06300 Nice

### TIR À L'ARC

**Francs Archers**

50, boulevard Jean Luciano - 06200 Nice

### VTC

**Salle Tony Bessi**

2, impasse Square Magnan - 06200 Nice

### GYM PILATES

**Fitness Jean Bouin**

2, rue Jean Allègre - 06300 Nice





VILLE DE NICE