

Fiche du dispositif "Nice Acti'Santé" - MAIRIE DE NICE -

Mots-clefs:

- Ecouter, informer, orienter
- Toute pathologie
- Aidant et aidé
- Adulte



Description :

Le dispositif Nice Acti'Santé accompagne les niçois souhaitant pratiquer une activité physique afin d'améliorer leur santé.

Bouger pour sa santé !

« Nice Acti'Santé » est un dispositif de proximité de la Ville de Nice visant à aider tous les niçois et notamment les plus fragiles à préserver leur santé grâce à la pratique d'une activité physique adaptée, régulière, sécurisée et encadrée par des professionnels.

Les bénéfices de l'activité physique, en termes de santé et de bien-être, sont désormais largement prouvés. L'activité physique est un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations à tous les âges de la vie. Une pratique régulière, même à intensité modérée, permet de diminuer la mortalité et d'augmenter la qualité de vie. Elle est aussi un levier majeur de prévention des facteurs de risque des maladies chroniques (surpoids et obésité, hypertension artérielle ...) et de fait partie intégrante de la prise en charge thérapeutique de pathologies sévères (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète ...).

Face à ces constats, la Ville de Nice a lancé en décembre 2019 le dispositif « Nice Acti'Santé » avec le soutien de ses partenaires du Centre Hospitalier et Universitaire de Nice, de l'Université Côte d'Azur, du Centre de Ressources et d'Expertise Azur Sport Santé et de l'Agence Régionale de Santé PACA.

« Nice Acti'Santé » accompagne tous les niçois, quel que soit leur état de santé ou de fragilité, âge, statut socio-économique ou lieu de résidence, vers la pratique d'une activité physique régulière, modérée, sécurisée et adaptée à leur santé, besoins et envies. **Le dispositif cible prioritairement les personnes les plus éloignées de l'activité physique ainsi que les patients pour lesquels l'activité physique adaptée est prescrite par le médecin.**

Qui peut participer au programme ?

Vous souhaitez pratiquer une activité physique pour améliorer votre santé ? L'équipe du dispositif réalise gratuitement votre bilan de forme (tests physiques + entretien motivationnel) et vous oriente vers une structure partenaire proposant un programme d'activité physique adapté à votre santé et vos envies. Elle vous accompagne également dans votre pratique en mettant en place un suivi personnalisé tout au long du programme.

Vous êtes guéri(e) de la Covid-19 mais vous présentez toujours des symptômes ? Vous résidez dans le quartier des Moulins ou de l'Ariane et vous souhaitez améliorer votre santé grâce à l'activité physique ? La Ville de Nice vous offre un [programme de 12 semaines](#) associant activité physique adaptée, suivi diététique et soutien psychologique.

5 sites pour réaliser votre bilan de forme

Sites centre-ville

- Office Municipal des Seniors
19 Rue Gioffredo - 06000 Nice
- Centre AnimaNice Notre-Dame
18 rue d'Angleterre - 06000 Nice

Site Nord

Centre AnimaNice Gorbella

63 Bd Gorbella - 06100 Nice

Site Est

Maison des Associations de St-Roch

50 Bd Saint-Roch - 06000 Nice

Site Ouest

Complexe sportif du Mercantour

114 Bd du Mercantour - 06200 Nice

Comment prendre rendez-vous ?

- Téléphone 06.13.05.35.73
- Email : sportsante@ville-nice.fr

Les séances en ligne

Séances illustrées

- [Séance à domicile 1](#)
- [Séance à domicile 2](#)
- [Séance à domicile 3](#)
- [Séance à domicile 4 en collaboration avec le NCAA](#)
- [Séance à domicile 5](#)
- [Séance à domicile 6 en collaboration avec le SIVoM Val de Banquière](#)
- [Séance à domicile 7](#)
- [Séance à domicile 8](#)
- [Séance à domicile 9](#)
- [Séance à domicile 10](#)
- [Séance à domicile 11](#)
- [Séance à domicile 12 en collaboration avec le SIVoM Val de Banquière](#)

Lieu :

.

.

.

Date :

Le

Contact du dispositif

L'association :

.

Contact de l'association

.

.

