

# PROGRAMMES ET SÉANCES APA EN VIENNE



COMITÉ DÉPARTEMENTALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET  
DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE



## Contacts

Secrétariat CODEP  
EPGV 86  
05 86 28 00 18  
Courriel :  
[vienne@comite-epgv.fr](mailto:vienne@comite-epgv.fr)

Conseillère de Développement  
Isabelle REDUREAU  
06 47 49 30 78  
Courriel :  
[isabelle.redureau@comite-epgv.fr](mailto:isabelle.redureau@comite-epgv.fr)

# Sommaire

- 01 Programme Gym'Après Cancer
- 02 Programme Diabète et/ou Surpoids  
Programme Obésité et/ou Surpoids
- 03 Gymnastique Equilibre et Posture Parkinson
- 05 Equilibre-Prévention des chutes
- 08 Pack Sport-Santé
  - Marche Active Sport-Santé
  - Marche Nordique Sport-Santé
  - Pilates Sport-Santé
- 11 Cours de Gymnastique Séniors Actifs



# PROGRAMME GYM'APRÈS CANCER

Ce programme a pour objectif de lutter contre les effets délétères du cancer et de ses traitements (fatigue, surpoids, stress, anxiété, déconditionnement physique et inactivité physique) Il s'adresse aux adultes atteints de cancer, pendant ou après traitement, sportifs ou non et sans limite d'âge. 2 séances collectives hebdomadaires (1 en salle et 1 en extérieur) d'1 heure d'activités physiques adaptées permettent de travailler le renforcement musculaire, endurance, l'équilibre, la souplesse, la coordination et la relaxation.

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
CHÂTELLERAULT 86100	Mardi 14h- 15h Vendredi 10h - 11h	En extérieur : Salle de la Gornière - 15 Rue de la Gornière En salle : Centre Socioculturel des Minimes 19 Rue des Minimes
CHAUVIGNY 86300	Mardi 14h - 15h Vendredi 14h - 15h	En salle : Centre d'Animation Populaire 19 Rue de Châtelleraut En extérieur : Jardin Public - 48 Rue de Saint Savin
CIVRAY 86400	Lundi 14h30-15h30 Jeudi 10h45-11h45	En extérieur : Parcours de santé - Rue Romansac En salle: Salle Annexe de la Mairie 12 Place du Général de Gaulle
GENÇAY / SAINT MAURICE LA CLOUÈRE 86160	Lundi 14h30-15h30 Vendredi 11h-12h	En extérieur : Plan d'Eau Verneuil 14 rue Emilien Fillon Gençay En salle : Salle de danse du complexe sportif Rue principale Saint Maurice la Clouère
SÉRIGNY 86230	Lundi 9h30-10h30 Vendredi 9h-10h	En salle : "Les Petits Bornais" - La Belle Indienne En extérieur : RDV "Les Petits Bornais" La Belle Indienne
MONTMORILLON 86500	Mardi 16h- 17h Vendredi 16h-17h	En salle : Dojo du Complexe sportif Jean Guillot Rue Saint Nicolas En extérieur : RDV au complexe sportif Jean Guillot Rue Saint Nicolas
POITIERS COURONNERIES	Jeudi 14h30- 15h30 Mardi 16h-17h	En salle : Centre d'animation des Couronneries - Salle 5 37 rue Pierre de Coubertin En extérieur : Parc Floral de La Roseraie 11 Rue Salvador Allende
POITIERS PORTEAU	Lundi 10h-11h Mercredi 10h30-11h30	En salle : Foyer du Porteau 134 rue de la Grange Saint Pierre En extérieur : Parc Floral de La Roseraie 11 Rue Salvador Allende
POITIERS BEAULIEU	Lundi 14h- 15h Jeudi 15h20-16h20	En salle : Centre d'Amination de Beaulieu 10 Boulevard Savari En extérieur : Parc Floral de La Roseraie 11 Rue Salvador Allende

# PROGRAMME DIABÈTE ET/OU SURPOIDS

Pour les adultes souffrant de diabète et/ou d'une surcharge pondérale avec un IMC compris entre 25 et 40.

Vous souffrez d'un diabète : le programme va vous permettre d'apprendre à pratiquer régulièrement une activité physique adaptée tout en restant à l'écoute de votre corps et ainsi réguler votre taux de glycémie.

Vous souffrez de surpoids : le programme va vous permettre de pratiquer une activité physique adaptée à vos capacités afin de retrouver le plaisir de bouger au quotidien.

## LOCALISATION

## JOUR – HORAIRE

## STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU

CHÂTELLERAULT  
86100

Lundi de 16h00 - 17h00

En extérieur : RDV Salle Omnisport  
Route de Nonne

Mercredi 14h00 - 15h00

En salle : Dojo du complexe Sportif du Verger  
14 rue Jean Pidoux

GENÇAY  
86160

Lundi 10h30 - 11h30

En extérieur : Plan d'Eau Verneuil  
14 rue Emilien Fillon

Mercredi 10h00 - 11h00

En salle : Salle du Château d'Eau  
Place du Champs de Foire

POITIERS  
PORTEAU

Lundi 9h - 10h

En salle : Foyer du Porteau (Salle Gérard Gaschet)  
138 Rue de la Grange Saint Pierre

Mercredi 9h30 - 10h30

En extérieur : Parc Floral de la Roseaie  
11 rue Salvador Allende

# PROGRAMME SURPOIDS ET/OU OBÉSITÉ

POITIERS  
COURONNERIES

Lundi 14h00 - 15h00

En salle : Centre d'animation des Couronneries  
37 Rue Pierre de Coubertin

Mercredi 14h00 - 15h00

En extérieur : Parc Floral de la Roseaie  
11 Rue Salvador Allende

CHAUVIGNY  
86300

Mardi 15h15 - 16h15

En salle : Centre d'Animation Populaire  
19 Rue de Châtellerault

Vendredi 15h15-16h15

En extérieur : Jardin Public - 48 Rue de Saint Savin

# GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE ET POSTURE PARKINSON

Ces séances adaptées aux capacités motrices de chaque participant permettent de lutter contre les troubles de la marche, la raideur articulaire, la perte musculaire, la fatigue, d'améliorer l'équilibre et ainsi préserver la qualité de vie.

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
BUXEROLLES 86180	Le vendredi • Groupe 1 = 14h-15h • Groupe 2 = 15h-16h	Centre d'Amination de Beaulieu 10 Boulevard Savari
CHÂTELLERAULT 86100	Le vendredi • Groupe 1 = 14h-15h • Groupe 2 = 15h10-16h-10 • Groupe 3 = 16h20-17h20	Dojo du Lycée du Verger 14 Rue Jean Pidoux
CHAUVIGNY 86300	Le lundi 15h30 - 16h30	Dojo du Complexe Sportif du Peuron 30 Rue du Peuron
CIVRAY 86400	Le jeudi de 11h15 - 12h15	Salle de "la Récré" 5 Rue Henri Dunant
GENÇAY 86160	Le lundi de 15h45 - 16h45	Salle du Château d'Eau Place du Champs de Foire
MONTMORILLON 86500	Le vendredi de 11h - 12h	Dojo du Complexe Sportif Jean Guillot Rue Saint Nicolas

# ATELIER ÉCRITURE PARKINSON

L'atelier écriture pour parkinsoniens propose des séances de réentraînement au graphisme avec des exercices visant à améliorer la mobilité digitale, la concentration et la vitesse. L'objectif est de retrouver de l'autonomie en se réappropriant l'écriture. Cette activité se déroule tous les 15 jours.

## LOCALISATION

## JOUR – HORAIRE

## STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU

CHÂTELLERAULT  
86100

Un mardi sur 2  
11h - 12h

Salle la Grange Leclerc  
21 Rue Abbé Lalanne

POITIERS  
86000

Un mardi sur 2  
14h30 - 15h30

Centre d'Animation des Couronneries  
37 Rue Pierre de Coubertin

SOMMIÈRES  
DU CLAIN  
86160

Un mardi sur 2  
15h - 16h

Salle des Fêtes  
Route de Poitiers

# YOGA PARKINSON

Cette activité permet de gérer l'anxiété et les symptômes dépressifs, mais aussi agit de façon positive sur l'humeur et le bien-être grâce à des exercices doux sans passage au sol.

BUXEROLLES  
86180

Le mercredi de 10h30 - 11h30

Maison des Projets  
48 Avenue de la Liberté

# MARCHE NORDIQUE PARKINSON

Cette activité d'extérieur permet de développer : l'endurance, le tonus musculaire, la coordination, la posture et l'amplitude du mouvement.

POITIERS  
86000

Jeudi 14h-15h15

Parc Floral de la Roseaie  
11 rue Salvador Allende

# GYMNASTIQUE ÉQUILIBRE- PRÉVENTION DES CHUTES

Ces cours collectifs s'adressent au public senior (65 ans et +). Ils s'inscrivent dans une logique de prévention santé, du Bien Vieillir et de la préservation de l'autonomie.

Des séances adaptées pour stimuler les sens d'équilibration, faciliter l'approche au sol, maintenir les réflexes corporels et favoriser le maintien du lien social.

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
BONNES 86300	Mardi 9h - 10h	Maison Pour Tous Bonnes Salle des Fêtes - 1 Esplanade des Fêtes
BUXEROLLES 86180	Mercredi 16h - 17h	Gym du PLANTY Dojo Gymnase Colette Besson Avenue de la Liberté
CHÂTELLERAULT 86100	Mercredi 10h30 - 11h30	Comité Départemental EPGV 86 Salle de la Gornière - 15 Rue de la Gornière
CHÂTELLERAULT 86100	Lundi 14h - 15h	Salle Omnisports - Route de Nonnes
CHAUVIGNY 86300	Mercredi 10h55 - 11h45 Vendredi 10h45 - 11h45	Gym Volontaire Chauvigny Salle de Gym du Centre d'Animation Populaire (CAP) - 19 Rue de Châtellerault
GENÇAY 861600	Mercredi 11h - 12h	Salle du Château d'Eau Place du Champs de Foire
INGRANDES 86220	Jeudi 15h30 - 16h30	Club INGRANDES Dojo - Rue René Descartes
JAUNAY-MARIGNY 86130	Mercredi 15h-16h	Gym Volontaire JAUNAY CLAN Dojo - Avenue Gérard Giraud
LATILLÉ 86190	Mercredi 11h - 12h	Comité Départemental EPGV 86 Salle des Fêtes - Rue du Docteur Roux
LES ORMES 86220	Jeudi 14h- 15h	Comité Départemental EPGV 86 Salle ATTO 7 Place de la Liberté
LIGUGÉ 86240	Lundi 14h - 15h	Gym Volontaire DU CLAIN Salle de danse Complexe Sport J.P Gomez Avenue Robert Schuman

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
MIGNALOUX BEAUVOIR 86550	Mardi 10h30 - 11h30	Gym Volontaire MIGNALOUX BEAUVOIR Salle des Magnals- Allée des Magnals
NAINTRÉ 86530	Jeudi 15h30 - 16h30	MJC NAINTRÉ Salle n°2 Espace Léo Lagrange 1 Rue G. Courbet
NEUVILLE DE POITOU 86170	Vendredi 14h - 15h	Comité Départemental EPGV 86 Dojo du Complexe Sportif Rue de la Jeunesse
NIEUIL L'ESPOIR 86340	Vendredi 10h30 - 11h30	Comité Départemental EPGV 86 Rue du Lavoir
NOUAILLÉ MAUPERTUIS 86340	Jeudi 10h15 - 11h15	NOUAILLÉ GYM Complexe Sportif - 26 Rue des Vignes
PAYRÉ 86700	Lundi 10h30 - 11h30	Salle des fêtes de Payré
POITIERS 86000	Mardi 16h - 17h	Centre d'Animation de BEAULIEU Gymnase du Centre d'Animation de Beaulieu Boulevard Savari
	Jeudi 16h - 17h	Centre d'Animation des Couronneries - Salle n° 5 37 rue Pierre de Coubertin
	Vendredi 14h - 15h	GV de la Gibauderie Maison de la Gibauderie 111 Rue de la Gibauderie
	Mardi 10h30 - 11h30	Gymnase de Bellejouanne Rue de la Jeunesse
	Lundi 14h - 15h	Foyer du Porteau (Salle Gérard Gaschet) 138 Rue de la Grande Saint Pierre
	Mercredi 15h30 - 16h30	Place de France 1 place de France (grande salle)



**LOCALISATION    JOUR – HORAIRE****STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU**

ROCHES PREMARIE ANDILLÉ 86340	Mardi de • 13h30 - 14h30 • 15h30 - 16h30	"L'ARANTELE" Dojo Complexe Sportif des Vallées du Clain D95A
SÉRIGNY 86230	Lundi 9h30 - 10h30	Gym Volontaire "Bien vivre à la Belle Indienne" Salle d'activités Les Petits Bornais La Belle Indienne
SAINT BENOÎT 86280	Mercredi 14h - 15h	Salle André Coquema Rue du Clain
SOMMIÈRES DU CLAIN 86160	Mercredi 16h - 17h	Gym Volontaire SOMMIÈRES DU CLAIN Salle des Fêtes Route de Poitiers
VALENCE EN POITOU 86160	Jeudi 14h30 - 15h30	Salle des fêtes de Vaux
VIVONNE 86370	Mardi 10h - 11h	Gym Volontaire VIVONNE Salle de Danse du Complexe Sportif (coté dojo entrée en face piscine) 15 Rue Pierre et Marie Curie
VOUNEUIL SUR VIENNE 86210	Mercredi 10h30 - 11h30	Comité Départemental EPGV 86 Gymnase de Vouneuil sur Vienne Rue de Bel Air





# PACK SPORT SANTÉ

**Ces cours collectifs qui s'adressent à un public adulte et senior. Ils s'inscrivent dans une logique de prévention santé.**

## OBJECTIFS DES SÉANCES

- Relais des programmes : une étape supplémentaire avant de voler de ses propres ailes.
- Permettre une reprise d'activité en douceur après une interruption.
- Découvrir l'activité physique pour les personnes sédentaires, inactives, très éloignées de la pratique physique.



# GYMNASTIQUE SPORT-SANTÉ

## LOCALISATION

CHÂTELLERAULT  
86100

CIVRAY  
86400

GENÇAY  
86160

POITIERS  
86000

## JOUR – HORAIRE

Lundi 15h00 - 16h00

Jeudi 9h30 - 10h30

Mercredi 10h - 11h

Lundi 11h - 12h

Mardi 11h - 12h

Jeudi 10h50 - 11h50

Vendredi 9h15 - 10h15

## STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU

Salle Omnisports - Route de Nonnes

Salle Annexe de la Mairie  
12 Place du Général de Gaulle

Salle du Château d'Eau  
Place du Champ de Foire

Foyer du Porteau  
134 Rue de la Grange Saint Pierre

Centre d'animation des Couronneries - Salle 5  
37 rue Pierre de Coubertin

Dojo du Complexe Sportif Saint Nicolas  
156 Route de Parthenay

## SÉANCE "OXYGÈNE"

Alternance d'exercices, de jeux permettant de se muscler, de développer son endurance, son agilité et sa souplesse avec des déplacements variés (marche, course) selon les possibilités de chacun.

CHÂTELLERAULT  
86100

Lundi 16h - 17h

RDV Salle Omnisports - Route de Nonnes

CIVRAY  
86400

Lundi 15h30 - 16h30

RDV Parking du Parcours de Santé  
Rue Romansac

POITIERS  
86000

Mercredi 11h30 - 12h30

Parc Floral de La Roseraie  
11 Rue Salvador Allende



# MARCHE NORDIQUE SPORT-SANTÉ

Activité d'endurance qui permet de profiter du grand air sans chercher à être le plus rapide. Cette pratique, collective en petit groupe, s'adapte à tous les niveaux. Elle renforce l'ensemble des systèmes cardiovasculaire respiratoire, métabolique et musculaire. Elle accroît un sentiment de bien-être mental en chassant stress et tensions tout en favorisant le lien social.

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
CHÂTELLERAULT 86100	Mercredi 15h00 - 16h00	RDV Dojo du Lycée du Verger 14 rue Jean Pidoux
GENÇAY 86160	Lundi 9h - 10h15	Comité Départemental EPGV 86 Plan d'Eau Verneuil 14 rue Emilien Fillon
NAINTRÉ 86530	Mercredi 13h30 - 15h	MJC NAINTRÉ RDV Centre équestre l'éperon Les vides de Corcet
SÉRIGNY 86230	Vendredi 9h - 10h30	Gym Volontaire "Bien vivre à la Belle Indienne" RDV Salle des Petits Bornais
SMARVES 86240	Mardi 10h30 - 12h	NOUAILLÉ GYM Bois de Saint Pierre 86240 Smarves (RDV Parking de la piscine)
SOMMIÈRE DU CLAIN 86160	Vendredi 16h - 17h30	Gym Volontaire SOMMIÈRES DU CLAIN RDV au camping des Aulnes Route du camping
POITIERS 86000	Mercredi 15h30 - 16h45  Jeudi 14h15 - 15h15	Comité Départemental EPGV 86 RDV Parking Parcobus Champlain

# MARCHE ACTIVE

## LOCALISATION

## JOUR – HORAIRE

## STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU

POITIERS  
86000

Lundi 15h30-16h30

Comité Départemental EPGV 86  
RDV Parking Parcobus Champlain

## PILATES SPORT-SANTÉ

Technique douce de renforcement des muscles profonds basée sur le contrôle du mouvement en respiration spécifique

- Prévient et/ou apaise les maux de dos
- Améliore la posture
- Connecte le corps et l'esprit

POITIERS  
86000

Mardi 9h30 - 10h30

Gymnase de Bellejouanne  
Rue de la Jeunesse

Mercredi 9h - 10h

GV Gibauderie  
Maison de la Gibauderie  
111 rue de la Gibauderie

## COURS GYM SENIORS ACTIFS

Grâce à des séances dynamiques, variées et adaptées à votre condition physique, vous entretiendrez votre souplesse, votre tonus musculaire, votre équilibre favorisant ainsi le maintien de votre mobilité. Vous stimulerez votre mémoire ce qui vous permettra d'augmenter votre vigilance et lutter contre l'oubli. Vous développerez vos habiletés motrices et améliorerez votre condition physique par une meilleure adaptation à l'effort.

VOIR LISTING « LISTE CLUBS EPGV DE LA VIENNE



<https://epgv-vienne.fr/>