PROGRAMMES ET SÉANCES APA EN VIENNE

COMITÉ DÉPARTEMENTALE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET DE GYMNASTIQUE VOLONTAIRE

2026-2027

Contacts

Secrétariat CODEP Sport Vitalité- EPGV 86
05 49 03 54 29
Courriel : vienne@ff-sportvitalite.fr

Conseillère de Développement
Isabelle REDUREAU
06 47 49 30 78
Courriel : isabelle.redureau@ff-sportvitalite.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 exterieur : 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 Châtellerault En extérieur : Jardin Public - 48 Rue de Saint Savin
CIVRAY 86400	Lundi 14h-15h Jeudi 10h-11h	En extérieur : Parcours de santé - Rue Romansac En salle: Salle de la Récré 5 Rue Henri Dunant
GENÇAY / SAINT MAURICE LA CLOUÈRE 86160	Lundi 11h-12h 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
LUSIGNAN 86600	Lundi 15h45- 16h45 Jeudi 14h-15h	En salle : RDV en Salle Mélusine Place du Bail En extérieur : RDV salle Raymondin
MONTMORILLON 86500	Mardi 15h40- 16h40	En salle : Dojo du Complexe sportif Jean Guillot Rue Saint Nicolas
NEUVILLE 86 177	Vendredi 15h15-16h15	Dojo du complexe Sportif 10 rue de la jeunesse
POITIERS BEAULIEU	Lundi 14h- 15h Jeudi 15h30-16h30	En salle : Centre d'Amination de Beaulieu 10 Boulevard Savari En extérieur : Parcobus Champlain Avenue du Recteur Pineau
POITIERS COURONNERIES	Mardi 16h-17h Jeudi 14h30-15h30	En extérieur : Parc Floral de la Roseraie 11 rue Salvador Allende En salle : Carré Bleu 1 bis rue de Nimègue

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
SÉRIGNY 86230	Lundi 9h30-10h30 Vendredi 9h-10h	En salle : La Belle Indienne - 7 route des Cours En extérieur : RDV La Belle Indienne

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 10 rue Jean Pidoux
GENÇAY 86160	Lundi 10h - 11h	En extérieur : Plan d'Eau Verneuil 14 rue Emilien Fillon
	Mercredi 10h - 11h	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 Roseraie 11 rue Salvador Allende

PROGRAMME SURPOIDS ET/OU OBÉSITÉ

POITIERS COURONNERIES	Lundi 14h00 - 15h00	En salle : Carré Bleu 1 bis rue de Nimègue
	Mercredi 14h00 - 15h00	En extérieur : Parc Floral de la Roseraie 11 Rue Salvador Allende

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
CHÂTELLERAULT 86100	Le vendredi • Groupe 1 = 14h-15h • Groupe 2 = 15h10-16h10 • Groupe 3 = 16h20-17h20	Dojo du Lycée du Verger 10 Rue Jean Pidoux
CHAUVIGNY 86300	Le lundi 15h30 - 16h30	Dojo du Complexe Sportif du Peuron 30 Rue du Peuron
CIVRAY 86400	Le jeudi de 11h - 12h	Salle de la Récré 5 Rue Henri Dunant
MONTMORILLON 86500	Le vendredi de 11h - 12h	Dojo du Complexe Sportif Jean Guillot Rue Saint Nicolas
POITIERS 86000	Le vendredi • Groupe 1 = 14h-15h • Groupe 2 = 15h-16h	Carré Bleu 1 bis rue de Nimègue

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 - Salle n°8

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 14h30-15h45	Parc Floral de la Roseraie 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	Lundi 14h - 15h	Comité Départemental EPGV 86 Salle Omnisports - Route de Nonnes
CHÂTELLERAULT 86100	Mercredi 10h30 - 11h30	Comité Départemental EPGV 86 Salle de la Gornière - 15 Rue de la Gornière
CHAUVIGNY 86300	Mercredi 10h55 - 11h55 Vendredi 10h45 - 11h45	Gym Volontaire Chauvigny Salle de Gym du Centre d'Animation Populaire (CAP) - 19 Rue de Châtellerault
FONTAINE-LE-COMTE 86410	Jeudi 14h - 15h	Salle de danse du complexe sportif 12 Rue du Stade
GENÇAY 861600	Mercredi 11h - 12h	Comité Départemental EPGV 86 Salle du Château d'Eau Place du Champs de Foire
INGRANDES 86220	Jeudi 15h30 - 16h30	Club INGRANDES Dojo - Rue René Descartes
ITEUIL 86240	Lundi 10h30 - 11h30	Club Gym Volontaire Iteuil Salle des fêtes du complexe sportif Rue des Genèbres
JAUNAY-MARIGNY 86130	Mercredi 15h-16h	Gym Volontaire JAUNAY CLAN Dojo - Avenue Gérard Giraud

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
LATILLÉ 86190	Mercredi 9h30-10h30	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
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 Salle de danse Rue du Lavoir
NOUAILLÉ MAUPERTUIS 86340	Jeudi 10h15 - 11h15	NOUAILLÉ GYM Complexe Sportif - 26 Rue des Vignes
POITIERS 86000	Mardi 16h - 17h	Centre d'Animation de BEAULIEU Gymnase du Centre d'Animation de Beaulieu 10 Boulevard Savari
	Jeudi 16h - 17h	Carré Bleu 1 bis rue de Nimègue
	Jeudi 15h30 - 16h30	GV de la Gibauderie Maison de la Gibauderie 111 Rue de la Gibauderie
	Mardi 10h30 - 11h30	Comité Départemental EPGV 86 Ancienne école maternelle 3 rue Paul Langevin (Montmidi)

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
POITIERS 86000	Lundi 14h - 15h	Foyer du Porteau (Salle Gérard Gaschet) 138 Rue de la Grande Saint Pierre
	Mercredi 15h30 - 16h30	Comité Départemental EPGV 86 1 Place de France (grande salle) Poitiers 3 cités
ROCHES PREMARIE ANDILLÉ 86340	Mardi de • 13h30 - 14h30 • 15h30 - 16h30	"L'ARANTELLE" Dojo Complexe Sportif des Vallées du Clain D95A
SAINT BENOÎT 86280	Lundi 15h30 - 16h30	Gym Volontaire Saint Benoit Salle de danse la Hune 1 Av du champ de la Caille
	Mercredi 14h - 15h	Club Val du Clain Salle André Coquema Rue du Clain
SÉRIGNY 86230	Lundi 9h30 - 10h30	Gym Volontaire "Bien vivre à la Belle Indienne" Salle d'activités Les Petits Bornais La Belle Indienne
SOMMIÈRES DU CLAIN 86160	Mercredi 16h - 17h	Gym Volontaire SOMMIÈRES DU CLAIN Salle des Fêtes Route de Poitiers
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	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
CHÂTELLERAULT 86100	Lundi 15h00 - 16h00	Salle Omnisports - Route de Nonnes
CIVRAY 86400	Jeudi 9h - 10h	Salle Annexe de la Mairie 12 Place du Général de Gaulle
GENÇAY 86160	Mercredi 9h- 10h	Salle du Château d'Eau Place du Champ de Foire
POITIERS 86000	Jeudi 11h00 - 12h00	Carré Bleu 1 bis rue de Nimègue
	Lundi 11h - 12h	Foyer du Porteau 134 Rue de la Grange Saint Pierre
	Vendredi 9h15 - 10h15	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 15h - 16h	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 accroit 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	Comité Départemental EPGV 86 RDV Dojo du Lycée du Verger 10 rue Jean Pidoux
GENÇAY 86160	Lundi 9h - 10h	Comité Départemental EPGV 86 Plan d'Eau Verneuil 14 rue Emilien Fillon
LES ORMES 86183	Mardi 9h00 -10h00	Comité Départemental EPGV 86 RDV Parc de la mairie - 1 place de la mairie
POITIERS 86 000	Jeudi 14h15 - 15h15	Comité Départemental EPGV 86 RDV Parking Parcobus Champlain
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)
SMARVES 86240	Jeudi 15h45 - 17h00	Comité Départemental EPGV 86 Bois de Saint Pierre 86240 Smarves (RDV Parking de la piscine)
SOMMIÈRE DU CLAIN 86160	Vendredi 14h30 - 16h	Gym Volontaire SOMMIÈRES DU CLAIN RDV au stade de Sommières-du-Clain

MARCHE ACTIVE

LOCALISATION	JOUR – HORAIRE	STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU
POITIERS 86000	Lundi 15h30-16h30	Comité Départemental EPGV 86 RDV Parking Parcobus Champlain

PILATES ET YOGA 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	Comité Départemental EPGV 86 Ancienne école Maternelle 3 Rue Paul Langevin
	Mercredi 9h - 10h	GV Gibauderie Maison de la Gibauderie 111 rue de la Gibauderie
SERIGNY 86230	Lundi 18h30-19h30	Association la belle Indienne 7 route des cours
	Vendredi 14h30-15h30	<u>YOGA</u> La belle Indienne 7 route des cours

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/