



# 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](mailto:vienne@ff-sportvitalite.fr)

Conseillère de Développement  
Isabelle REDUREAU

06 47 49 30 78

Courriel : [isabelle.redureau@ff-sportvitalite.fr](mailto: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<br>86100                           | Mardi 14h- 15h<br>Vendredi 10h - 11h  | En extérieur : Salle de la Gornière - 15 Rue de la Gornière<br>En salle : Centre Socioculturel des Minimes<br>19 Rue des Minimes                               |
| CHAUVIGNY<br>86300                               | Mardi 14h - 15h<br>Vendredi 14h - 15h | En salle : Centre d'Animation Populaire<br>19 Rue de Châtelleraut<br>En extérieur : Jardin Public - 48 Rue de Saint Savin                                      |
| CIVRAY<br>86400                                  | Lundi 14h-15h<br>Jeudi 10h-11h        | En extérieur : Parcours de santé - Rue Romansac<br>En salle: Salle de la Récré<br>5 Rue Henri Dunant                                                           |
| GENÇAY /<br>SAINT MAURICE<br>LA CLOUÈRE<br>86160 | Lundi 11h-12h<br>Vendredi 11h-12h     | En extérieur : Plan d'Eau Verneuil<br>14 rue Emilien Fillon Gençay<br>En salle : Salle de danse du complexe sportif<br>Rue principale Saint Maurice la Clouère |
| LUSIGNAN<br>86600                                | Lundi 15h45- 16h45<br>Jeudi 14h-15h   | En salle : RDV en Salle Mélusine<br>Place du Bail<br>En extérieur : RDV salle Raymondin                                                                        |
| MONTMORILLON<br>86500                            | Mardi 15h40- 16h40                    | En salle : Dojo du Complexe sportif Jean Guillot<br>Rue Saint Nicolas                                                                                          |
| NEUVILLE<br>86 177                               | Vendredi 15h15-16h15                  | Dojo du complexe Sportif<br>10 rue de la jeunesse                                                                                                              |
| POITIERS<br>BEAULIEU                             | Lundi 14h- 15h<br>Jeudi 15h30-16h30   | En salle : Centre d'Amination de Beaulieu<br>10 Boulevard Savari<br>En extérieur : Parcobus Champlain<br>Avenue du Recteur Pineau                              |
| POITIERS<br>COURONNERIES                         | Mardi 16h-17h<br>Jeudi 14h30-15h30    | En extérieur : Parc Floral de la Roseaie<br>11 rue Salvador Allende<br>En salle : Carré Bleu<br>1 bis rue de Nimègue                                           |

POITIERS  
PORTEAU

Lundi 10h-11h

En salle : Foyer du Porteau  
134 rue de la Grange Saint Pierre

Mercredi 10h30-11h30

En extérieur : Parc Floral de La Roseraie  
11 Rue Salvador Allende

SÉRIGNY  
86230

Lundi 9h30-10h30

En salle : La Belle Indienne - 7 route des Cours

Vendredi 9h-10h

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<br>86100 | Le vendredi <ul style="list-style-type: none"><li>• Groupe 1 = 14h-15h</li><li>• Groupe 2 = 15h10-16h10</li><li>• Groupe 3 = 16h20-17h20</li></ul> | Dojo du Lycée du Verger<br>10 Rue Jean Pidoux              |
| CHAUVIGNY<br>86300     | Le lundi 15h30 - 16h30                                                                                                                             | Dojo du Complexe Sportif du Peuron<br>30 Rue du Peuron     |
| CIVRAY<br>86400        | Le jeudi de 11h - 12h                                                                                                                              | Salle de la Récré<br>5 Rue Henri Dunant                    |
| MONTMORILLON<br>86500  | Le vendredi de 11h - 12h                                                                                                                           | Dojo du Complexe Sportif Jean Guillot<br>Rue Saint Nicolas |
| POITIERS<br>86000      | Le vendredi <ul style="list-style-type: none"><li>• Groupe 1 = 14h-15h</li><li>• Groupe 2 = 15h-16h</li></ul>                                      | Centre d'Amination de Beaulieu<br>10 Boulevard Savari      |

# 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 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<br>86300            | Mardi 9h - 10h         | Maison Pour Tous Bonnes<br>Salle des Fêtes - 1 Esplanade des Fêtes                    |
| BUXEROLLES<br>86180        | Mercredi 16h - 17h     | Gym du PLANTY<br>Dojo Gymnase Colette Besson<br>Avenue de la Liberté                  |
| CHÂTELLERAULT<br>86100     | Lundi 14h - 15h        | Comité Départemental EPGV 86<br>Salle Omnisports - Route de Nonnes                    |
| CHÂTELLERAULT<br>86100     | Mercredi 10h30 - 11h30 | Comité Départemental EPGV 86<br>Salle de la Gornière - 15 Rue de la Gornière          |
| CHAUVIGNY<br>86300         | Mercredi 10h55 - 11h55 | Gym Volontaire Chauvigny<br>Salle de Gym du Centre d'Animation                        |
|                            | Vendredi 10h45 - 11h45 | Populaire (CAP) - 19 Rue de Châtellerault                                             |
| FONTAINE-LE-COMTE<br>86410 | Jeudi 14h - 15h        | Salle de danse du complexe sportif<br>12 Rue du Stade                                 |
| GENÇAY<br>861600           | Mercredi 11h - 12h     | Comité Départemental EPGV 86<br>Salle du Château d'Eau<br>Place du Champs de Foire    |
| INGRANDES<br>86220         | Jeudi 15h30 - 16h30    | Club INGRANDES<br>Dojo - Rue René Descartes                                           |
| ITEUIL<br>86240            | Lundi 10h30 - 11h30    | Club Gym Volontaire Iteuil<br>Salle des fêtes du complexe sportif<br>Rue des Genèbres |
| JAUNAY-MARIGNY<br>86130    | Mercredi 15h-16h       | Gym Volontaire JAUNAY CLAN<br>Dojo - Avenue Gérard Giraud                             |

| LOCALISATION                    | JOUR – HORAIRE         | STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU                                                                         |
|---------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LATILLÉ<br>86190                | Mercredi 9h30-10h30    | Comité Départemental EPGV 86<br>Salle des Fêtes - Rue du Docteur Roux                              |
| LES ORMES<br>86220              | Jeudi 14h- 15h         | Comité Départemental EPGV 86<br>Salle ATTO<br>7 Place de la Liberté                                |
| LIGUGÉ<br>86240                 | Lundi 14h - 15h        | Gym Volontaire DU CLAIN<br>Salle de danse Complexe Sport J.P Gomez<br>Avenue Robert Schuman        |
| MIGNALOUX<br>BEAUVOIR<br>86550  | Mardi 10h30 - 11h30    | Gym Volontaire MIGNALOUX BEAUVOIR<br>Salle des Magnals- Allée des Magnals                          |
| NAINTRÉ<br>86530                | Jeudi 15h30 - 16h30    | MJC NAINTRÉ<br>Salle n°2 Espace Léo Lagrange<br>1 Rue G. Courbet                                   |
| NEUVILLE DE<br>POITOU<br>86170  | Vendredi 14h - 15h     | Comité Départemental EPGV 86<br>Dojo du Complexe Sportif<br>Rue de la Jeunesse                     |
| NIEUIL L'ESPOIR<br>86340        | Vendredi 10h30 - 11h30 | Comité Départemental EPGV 86<br>Salle de danse<br>Rue du Lavoir                                    |
| NOUAILLÉ<br>MAUPERTUIS<br>86340 | Jeudi 10h15 - 11h15    | NOUAILLÉ GYM<br>Complexe Sportif - 26 Rue des Vignes                                               |
| POITIERS<br>86000               | Mardi 16h - 17h        | Centre d'Animation de BEAULIEU<br>Gymnase du Centre d'Animation de Beaulieu<br>10 Boulevard Savari |
|                                 | Jeudi 16h - 17h        | Carré Bleu<br>1 bis rue de Nimègue                                                                 |
|                                 | Jeudi 15h30 - 16h30    | GV de la Gibauderie<br>Maison de la Gibauderie<br>111 Rue de la Gibauderie                         |
|                                 | Mardi 10h30 - 11h30    | Comité Départemental EPGV 86<br>Ancienne école maternelle<br>3 rue Paul Langevin (Montmidi)        |

| LOCALISATION                        | JOUR – HORAIRE                                                                                      | STRUCTURE D'ACCUEIL – LIEU                                                                                                         |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| POITIERS<br>86000                   | Lundi 14h - 15h                                                                                     | Foyer du Porteau (Salle Gérard Gaschet)<br>138 Rue de la Grande Saint Pierre                                                       |
|                                     | Mercredi 15h30 - 16h30                                                                              | Comité Départemental EPGV 86<br>1 Place de France (grande salle)<br>Poitiers 3 cités                                               |
| ROCHES PREMARIE<br>ANDILLÉ<br>86340 | Mardi de <ul style="list-style-type: none"> <li>• 13h30 - 14h30</li> <li>• 15h30 - 16h30</li> </ul> | "L'ARANTELLE"<br>Dojo Complexe Sportif des Vallées du Clain<br>D95A                                                                |
| SAINT BENOÎT<br>86280               | Lundi 15h30 - 16h30                                                                                 | Gym Volontaire Saint Benoit<br>Salle de danse la Hune<br>1 Av du champ de la Caille                                                |
|                                     | Mercredi 14h - 15h                                                                                  | Club Val du Clain<br>Salle André Coquema<br>Rue du Clain                                                                           |
| SÉRIGNY<br>86230                    | Lundi 9h30 - 10h30                                                                                  | Gym Volontaire "Bien vivre à la Belle Indienne"<br>Salle d'activités<br>Les Petits Bornais La Belle Indienne                       |
| SOMMIÈRES DU<br>CLAIN<br>86160      | Mercredi 16h - 17h                                                                                  | Gym Volontaire SOMMIÈRES DU CLAIN<br>Salle des Fêtes<br>Route de Poitiers                                                          |
| VIVONNE<br>86370                    | Mardi 10h - 11h                                                                                     | Gym Volontaire VIVONNE<br>Salle de Danse du Complexe Sportif (coté dojo<br>entrée en face piscine)<br>15 Rue Pierre et Marie Curie |
| VOUNEUIL SUR<br>VIENNE<br>86210     | Mercredi 10h30 - 11h30                                                                              | Comité Départemental EPGV 86<br>Gymnase de Vouneuil sur Vienne<br>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 9h - 10h

Mercredi 9h- 10h

Jeudi 11h00 - 12h00

Lundi 11h - 12h

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

Carré Bleu  
1 bis rue de Nimègue

Foyer du Porteau  
134 Rue de la Grange Saint Pierre

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 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<br>86100        | Mercredi 15h00 - 16h00 | Comité Départemental EPGV 86<br>RDV Dojo du Lycée du Verger<br>10 rue Jean Pidoux                 |
| GENÇAY<br>86160               | Lundi 9h - 10h         | Comité Départemental EPGV 86<br>Plan d'Eau Verneuil<br>14 rue Emilien Fillon                      |
| LES ORMES<br>86183            | Mardi 9h00 - 10h00     | Comité Départemental EPGV 86<br>RDV Parc de la mairie - 1 place de la mairie                      |
| POITIERS<br>86 000            | Jeudi 14h15 - 15h15    | Comité Départemental EPGV 86<br>RDV Parking Parcobus Champlain                                    |
| SÉRIGNY<br>86230              | Vendredi 9h - 10h30    | Gym Volontaire "Bien vivre à la Belle Indienne"<br>RDV Salle des Petits Bornais                   |
| SMARVES<br>86240              | Mardi 10h30 - 12h      | NOUAILLÉ GYM<br>Bois de Saint Pierre 86240 Smarves<br>(RDV Parking de la piscine)                 |
| SMARVES<br>86240              | Jeudi 15h45 - 17h00    | Comité Départemental EPGV 86<br>Bois de Saint Pierre 86240 Smarves<br>(RDV Parking de la piscine) |
| SOMMIÈRE<br>DU CLAIN<br>86160 | Vendredi 14h30 - 16h   | Gym Volontaire SOMMIÈRES DU CLAIN<br>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

- Préviend 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

YOGA  
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/>