



**CONSEILS SANTÉ
& INITIATIONS SPORTIVES
GRATUITES**

AVRIL, MAI, JUIN

2026

La promotion de l'activité physique régulière et sa pratique constituent un enjeu majeur de santé publique, reconnu pour ses effets positifs sur la prévention des maladies chroniques et le maintien du bien-être global.

Le programme Vichy Vitalité propose gratuitement des initiations sportives et des conseils santé dispensés par nos partenaires, pour encourager un mode de vie équilibré et actif. Ces rendez-vous sont aussi l'occasion de partager des moments conviviaux, propices au bien-être physique et mental. Grâce à nos ambassadeurs Vichy Vitalité, vous pourrez échanger et rencontrer des personnes convaincues des bienfaits de l'activité physique, prêtes à vous encourager dans cette démarche.



La présence de nos ambassadeurs lors des activités est signalée par ce symbole.

Ce programme est rendu possible grâce à l'implication des clubs sportifs de la Ville de Vichy et au soutien de nos partenaires « santé et bien-être ». Sauf mention contraire, une inscription préalable par téléphone est nécessaire et le nombre de places peut être limité. Ce programme est susceptible d'évoluer en fonction de la météo ou d'autres éléments indépendants de la volonté de nos partenaires.

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES, PARTICIPEZ AUX REN- DEZ VOUS VICHY VITALITÉ !

+ D'INFOS



Impression : Ville de Vichy
Mise en page et graphisme :
Ugo Pigeon - Ville de Vichy
Photographie :
Laurence Plancke, Yann Allaix,
Lydie Grammauta - Ville de Vichy

Ne pas jeter sur la voie publique



BOUGER RESPIRER SOURIRE



VERS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DURABLE avec **MÉLANIE RANCE** DE LA MAISON SPORT-SANTÉ (MSS) DU CREPS DE VICHY

Au CREPS, nous accompagnons toute personne souhaitant reprendre une activité physique, qu'elle soit sédentaire, en reprise, atteinte d'une pathologie chronique ou simplement en recherche d'un cadre sécurisé. Nous proposons un programme de trois mois, avec une évaluation initiale et un parcours personnalisé. Les séances sont progressives, encadrées par des professionnels et visent une reprise d'activité en toute sécurité, permettant en fin de programme, une orientation des participants vers une association sportive.

« En tant que pivot du sport-santé sur le territoire, s'engager dans le programme de Vichy Vitalité était pour nous une évidence ! ».

📍 MAISON SPORT-SANTÉ DU CREPS DE VICHY

Conseil, programmes sport-santé et orientation sur réservation

MARDI 14 AVRIL 2026 DE 9H30 - 10H30

📞 04 70 59 85 60

LE PACK SPORT SANTÉ, SPORT SUR ORDONNANCE : UN TRÉMPLIN VERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le Comité départemental EPGV de l'Allier propose le « Pack Sport Santé, sport sur ordonnance », un programme d'Activité Physique Adaptée (APA) pensé comme une étape intermédiaire vers une pratique durable. Destiné aux personnes atteintes de pathologies, sur prescription médicale, il peut également être accessible à la suite d'un programme court en Maison Sport Santé — comme au CREPS ou avec le DAHLIR et constitue un temps de transition avant l'intégration dans un club EPGV « standard ». Les séances sont encadrées par une éducatrice sportive diplômée et spécialisée en APA. Les exercices sont adaptés aux capacités de chacun, avec différents niveaux d'intensité, afin de progresser en toute sécurité et d'aborder sereinement la pratique en club.

📍 **À VICHY** : en salle le lundi de 9h à 10h et le vendredi de 14h à 15h, et marche le lundi de 10h15 à 11h15.

📍 **À CUSSET** : au sein du club Gym Volontaire de Cusset, une séance le jeudi de 18h15 à 19h15.

📞 06 73 01 08 17 - NADINE COPPIN



CLUB NAUTIQUE DE VICHY

Voile – avec Stéphane Anguilla

« Ce que j'aime dans la voile, c'est la cohésion. On prépare les bateaux ensemble, on s'entraide, on rit. Sport complet et accessible, la voile mêle équilibre, force et liberté. Souvent, il suffit d'un tour pour que les gens tombent amoureux. »
Initiation gratuite au club les vendredi après-midi et samedi matin.

Paddle Yoga – avec Céline Hoareau

« J'étais prof de yoga avant de découvrir le paddle... l'essayer, c'est l'adopter ! Sur l'eau, on rame, on respire, on se recentre. Un vrai moment de lâcher-prise. Certains me disent : c'est ma méditation. On oublie tout, on se laisse porter. »



Séances sur inscription
Activités aquatiques toute l'année
Renseignements
sur www.vvanatation.fr

📞 04 70 98 73 55

SUR LES RÉSEAUX

VICHY SOCIAL RUN

Trois amis, Pierre, Méline et Jonathan ont créé un groupe de running convivial. « Pas de chrono, pas de pression : on court ensemble, on découvre la ville autrement. »
Chaque sortie se termine par un moment partagé dans un commerce local.

📷 VICHYSOCIALRUN

APÉRUN VICHYFOODIES

Retrouvez les Apérún Vichyfoodies une fois par mois. Rendez-vous pour un départ à 19h15 pour 5km de course à pied, allure blablarun. Et partageons un verre de convivialité au bar du lieu de rendez-vous.

📷 VICHYFOODIES



© Clémentine Monnet



VICHY foodies

LES RENDEZ- VOUS VICHY VITALITÉ

SPORT DIVERS & FITNESS

INITIATION AU JEU D'ÉCHECS

CERCLE DES ÉCHECS DE VICHY

Le mercredi 15 avril, 13 et 20 mai
de 14h15 à 16h15

📍 **SALLE POLYVALENTE COMPLEXE
MUTUALITÉ, VICHY**
☎ 06 83 82 34 63

ATELIERS DE SELF-DÉFENSE - SAVATE BOXE

SAVATE BOXE VICHY

Les samedis du 11 avril au 27 juin de
10h à 11h30

📍 **GYMNASÉ,
50 RUE DE VENISE, VICHY**
☎ 06 52 88 27 98

KRAVMAGA

LE TEMPLE DU SPORT

Du lundi au vendredi du 13 avril
au 30 juin de 18h30 à 19h30.

(2 cours maximum par personne)

📍 **DOJO, 8 RUE GAUDRY, VICHY**
☎ 06 60 10 75 91

UTILISATION DE L'ESPACE URBAIN « STREET WORKOUT »

MAISON SPORT SANTÉ CREPS

Le mardi 14 avril de 9h30 à 10h30

📍 **ECLUSE DU PALAIS DU LAC**
☎ 04 70 59 85 60

ESCRIME POUR TOUS

LE FLEURET NOMADE

Les mardis, du 14 au 23 juin de 16h à
18h, les mercredis et les jeudis, du 15
avril au 25 juin de 9h à 12h.

📅 Mercredi 3 juin

📍 **MAISON DE LA MUTUALITÉ, VICHY**
☎ 06 02 54 65 39

AQUAGYM, AQUAPALME

VICHY VAL D'ALLIER NATATION

Les lundis 20 avril, 18 mai, 8 juin de 9h
à 9h45

& **AQUATRaining**

Les mardis 21 avril, 19 mai, 9 juin de
20h30 à 21h15

📍 **44 AVENUE DE L'EUROPE, CUSSET**
☎ 06 07 77 20 61

TENNIS DE TABLE

SPORTS LAÏQUES VICHY

TENNIS DE TABLE

Les samedis 25 avril, 23 mai, 13 juin de
10h30 à 12h

📍 **GYMNASÉ DES CÉLESTINS, VICHY**
☎ 06 79 81 61 93

DÉCOUVERTE DU GOLF

SPORTING GOLF VICHY

Les dimanches 19 avril, 24 mai,
21 juin de 10h à 12h

📍 **5 ALLÉE GEORGES BAUGNIES,
BELLERIVE-SUR-ALLIER**
☎ 04 70 32 39 11

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MOBILIER URBAIN

CDOS ALLIER

Le mercredi 13 mai de 10h à 12h
Parc de street workout et parcours

📍 **CRAPA**
☎ 06 77 42 63 67

INITIATION POMPONS FAMILIALE

VICHY TWIRLING CLUB

Le dimanche 31 mai de 15h à 16h.

📍 **FER À CHEVAL, VICHY**
☎ 06 88 56 41 62

INITIATION AU KAYAK EN EAU VIVE

CANOË-KAYAK CLUB DE VICHY

Les samedis 6 et 20 juin de 14h à 17h

📍 **PARKING MINI-BOLIDES,
PARC OMNISPORTS**
☎ 06 31 02 22 30

NAGER, FORME, SANTÉ

VICHY VAL D'ALLIER NATATION

Les samedis 25 avril, 23 mai et 13 juin
de 12h45 à 13h45

📍 **44 AVENUE DE L'EUROPE, CUSSET**
☎ 06 07 77 20 61

SPORTING VICHY BELLERIVE TENNIS

DÉCOUVERTE DU PADEL

Les mardis 12 mai et 9 juin
de 10h à 11h

☎ 06 47 13 52 17

DÉCOUVERTE DU TENNIS SANTÉ

Les samedis 9 mai et 13 juin
de 10h à 11h

☎ 07 86 76 05 50

FÊTE DU TOUR

CLUB CYCLO DENIÈRE HOPITAL VICHY

Le 30 mai, participez à la Fête du Tour !

- 10h : repérage du parcours fictif du
Tour de France
📍 **DÉPART AU PARC DES
SOURCES**
ENVIRON 6 KM (enfant/adultes)
- 13h45 : repérage des premiers
kilomètres du parcours
📍 **DÉPART : TOUR DES JUGES**
ENVIRON 50 KM (confirmés)

INSCRIPTION PAR TÉLÉPHONE

☎ 06 48 36 90 59

CLUB NAUTIQUE DE VICHY

📍 **BASE NAUTIQUE, VICHY**
☎ 04 70 98 73 55

DÉCOUVERTE DE LA VOILE

Le samedi 20 juin de 9h à 12h

DÉCOUVERTE DU STAND UP PADDLE

Le samedi 20 juin de 10h à 12h

INITIATION AU SKI NAUTIQUE

Le samedi 20 juin de 10h à 12h



STADE AQUATIQUE VICHY COMMUNAUTÉ

(2 cours maximum par personne)

📍 2 CHEMIN DES CHABANNES
BASSES, BELLERIVE-SUR-ALLIER
☎ 04 70 96 57 64

AQUABIKE

Le vendredi 9 mai de 9h à 9h45 et de 11h15 à 12h et les samedis, du 25 avril au 20 juin de 9h à 9h45 et de 11h15 à 12h. **Samedi 30 mai**



AQUAFITNESS

Le vendredi 9 mai de 10h à 10h45
Les samedis, du 25 avril au 20 juin de 10h à 10h45

GARETS GYM VOLONTAIRE

(2 cours maximum par personne)

📍 39 RUE DES GLYCINES, VICHY
☎ 06 84 21 23 02

FITNESS

Les lundis et mercredis, du 13 avril au 29 juin de 19h à 20h. **Mercredi 24 juin**



ZUMBA

Les mercredis, du 15 avril au 24 juin de 18h15 à 19h

RACING CLUB DE VICHY RUGBY

📍 STADE DU TIR AU PIGEON,
BELLERIVE-SUR-ALLIER
☎ 06 43 96 14 45

RÉACTIVER SON CORPS EN SÉCURITÉ

Le mercredi 22 avril de 10h à 11h

PRÉVENIR LES CHUTES ET AMÉLIORER LA COORDINATION

RACING CLUB DE VICHY RUGBY
Le mercredi 20 mai de 10h à 11h

RENFORCER SON AUTONOMIE

RACING CLUB DE VICHY RUGBY

Le mercredi 24 juin de 10h à 11h



DÉCOUVERTE FIT VOLLEY

VOLLEYBALL DISTRICT VICHYSOIS

Les jeudis 23 avril avec Carine, 7 mai et 11 juin de 19h à 20h30.

📍 GYMNASSE ALBERT LONDRES,
CUSSET

☎ 06 64 29 11 64



YOGA GYM PILATES

GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN

GARETS GYM VOLONTAIRE

Les mardis et jeudis du 14 avril au 30 juin de 9h à 10h

📍 39 RUE DES GLYCINES, VICHY
☎ 06 84 21 23 02

VINYASA YOGA DYNAMIQUE

URSULA YOGA BIEN-ÊTRE

Le vendredi 24 avril de 12h30 à 16h30 au 61 boulevard Carnot, le jeudi 7 mai de 18h35 à 19h45 et le lundi 15 juin de 19h10 à 20h20

📍 IFMK DE VICHY, 14 RUE FLEURY
☎ 06 95 30 66 46

HATHA YOGA

LA SALLE DE CÉLIA

Le vendredi 12 juin de 16h à 17h

📍 LA SALLE DE CÉLIA OU
PARCS DES BOURINS
SELON LA MÉTÉO
☎ 06 73 26 29 83

RHIZOME YOGA

📍 7 RUE PORTE VERRIER, VICHY

YOGA POUR TOUS

Lundi 20 avril 2026 de 19h15 à 20h30

YOGA DOUX

Vendredi 24 avril 2026 de 18h30 à 20h

GYMNASTIQUE VOLONTAIRE VICHY-BELLERIVE

☎ 06 25 90 47 59

PILATES

Les mardis 21 avril, 5 mai et 2 juin de 19h à 20h

📍 GYMNASSE SÉVIGNÉ LAFAYE
PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE



DANSES DU MONDE

Le mardi 5 mai de 15h30 à 16h30

📍 SALLE DE DANSE
BOULEVARD DE LA MUTUALITÉ
☎ 06 25 90 47 59

SANDRINE BRAUN, INTIME DES SENS

☎ 06 63 49 40 35

ATELIER TÊTE, CORPS, CŒUR (ENFANTS)

Le samedi 9 mai de 14h à 15h

📍 PALAIS DES SPORTS PIERRE
COULON, BUREAU PAYSAGER

COURS DE YOGA

Le samedi 2 mai de 11h à 12h

📍 GYMNASSE DU PARC DU SOLEIL,
VICHY

GRAINE DE BONHEUR

📍 10 RUE ALBERT LONDRES
☎ 06 34 61 16 20

YOGA DOUX PRÉNATAL

Le vendredi 17 avril de 11h à 12h15

BABY YOGA

Le samedi 25 avril de 11h à 12h

SURYA AUVERGNE

📍 16 RUE COUTURIER, VICHY
☎ 06 04 13 51 08

YOGA DÉBUTANTS

Les samedis 30 mai et 6 juin
de 12h à 13h

YOGA SUR CHAISE

Le mardi 5 mai de 10h à 11h

MARCHE / RANDONNÉE

VICHY RANDO

MINI RANDO

Les jeudis du 16 avril au 25 juin
de 9h30 à 11h30.

RANDO SANTÉ

Les lundis du 13 avril au 29 juin (sauf
le 25 mai) de 9h30 à 11h30 et le
mardi 23 juin de 9h30 à 11h30.



Informations
sur vichyrando.org

☎ 06 86 55 19 32

INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

RACING CLUB DE VICHY ATHLÉTISME

Les mardis 5 mai et 9 juin de 14h à
15h30 et les jeudis 16 avril et 7 mai de
14h à 15h30.

📍 LA ROTONDE, VICHY

☎ 06 30 58 90 05



MARCHE NORDIQUE
avec **HÉLÈNE CHAUVAT**
RCV ATHLÉTISME

CONSEILS SANTÉ CONFÉRENCES BILAN



Agir pour le Cœur des Femmes et ses professionnels de santé Ambassadeurs accueillent toutes les femmes pour faire le point sur leur santé cardio-vasculaire. Gratuit, sur inscription préalable.

Dans 8 cas sur 10, l'accident cardio-vasculaire est évitable

Une action financée par Agir pour le Cœur des Femmes, grâce à ses mécènes et à la générosité du public.



La journée du cœur des femmes est une action nationale de prévention, un dépistage gratuit des maladies cardio-vasculaires est proposé aux femmes à partir de 18 ans.

Ce parcours de dépistage, d'une durée d'1h30, permet de faire le point sur sa santé cardiovasculaire, d'identifier d'éventuels facteurs de risque et de bénéficier de conseils personnalisés de professionnels de santé.

Mardi 21 et mercredi 22 avril 2026
de 9h à 16h

📍 MAISON DES ASSOCIATIONS,
PLACE DE L'HÔTEL DE VILLE, VICHY

CONFÉRENCES : PÔLE NUTRITION SANTÉ

VY RESORT THERMAL

📍 THERMES CALLOU, VICHY

☎ 04 70 97 18 50

QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ALIMENTATION

Le mercredi 20 mai de 14h30 à 15h30

MATIÈRES GRASSES : FAITES LES BONS CHOIX

Le mercredi 6 mai de 14h30 à 15h30

DANS LA JUNGLE DES GLUCIDES

Le mercredi 22 avril de 14h30 à 15h30

prenons l'âge >>>
du bon côté

Des ateliers près de chez vous
pour continuer à faire ce que vous aimez

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION
PRÉ-INSCRIPTIONS

Retrouvez-nous pour découvrir comment l'activité physique et une alimentation adaptée ont un impact positif sur votre santé. Au programme : des échanges personnalisés et des activités pratiques dans un environnement convivial et encadrés par des experts.

Pour plus d'informations et pour vous préinscrire,

contactez le CCAS
04 70 97 18 50 ou
ccas@ville-vichy.fr



BIEN VIEILLIR : AGIR SUR LA MOBILITÉ CORPORELLE

Pour prévenir la perte d'autonomie, une plateforme dédiée à l'exploration de la mobilité des seniors a ouvert ses portes au CREPS en septembre 2025. Si vous avez plus de 55 ans et que vous ressentez une gêne corporelle dans les activités de la vie courante, venez bénéficier d'un suivi personnalisé avec des tests cliniques et une évaluation de la qualité de vie. La plateforme mobilité vous offre également un suivi annuel sur quatre ans.

 **CREPS**
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES VICHY
 **04 70 59 53 39**

City-Lab

Programme "Bien-vieillir"
Plateforme d'exploration de la mobilité

**Vous avez
+ de 55 ans ?**

Venez
bénéficier d'un
test complet et
gratuit de votre
mobilité et de
votre qualité
de vie.


Vous ressentez une gêne dans les
activités de la vie courante et/ou dans
la pratique d'une activité physique.

INSCRIPTIONS
CREPS
Auvergne-Rhône-Alpes
— Vichy
04 70 59 53 39



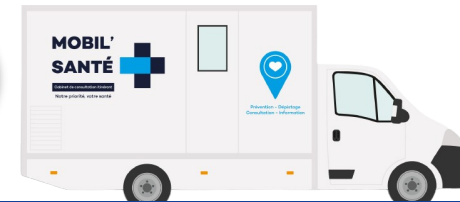
REPER'AGE VVA — ÉVALUER SA FORME, BIEN VIEILLIR CPTS VICHY VAL D'ALLIER

Vous avez plus de 55 ans et vous vous posez des questions sur la façon de bien vieillir ? Vous constatez une évolution de votre poids, une mémoire un peu plus fragile ou une baisse de votre activité physique ? Vous souhaitez en savoir plus sur les dispositifs existants pour vous accompagner sur le territoire ? La CPTS VVA peut vous proposer un entretien de repérage de fragilités pour faire le point en toute sérénité et vous accompagner.

 **Sur rendez-vous selon le lieu
d'habitation, renseignements au
06 86 18 71 81**

Opération Grand Dépistage

Consultations
100% prises en charge



- Dépistage du cancer colorectal
- Examen clinique du sein
- Dépistage du risque cardio vasculaire
- Réalisation d'un frottis
- Dépistage du diabète

Rendez-vous
par téléphone au :

06 86 18 71 81

Standard téléphonique fermé le mardi

OU

formulaire de pré-inscription



LES ÉVÈNEMENTS VICHY VITALITÉ

ART EN MOUVEMENT

DOMINIQUE & SYLVAIN

Une marche d'1h30, pour observer, créer et redécouvrir Vichy autrement.

« Marcher, observer, créer : un autre regard sur la ville. »

- 17 avril : les plages
- 29 mai : les belles Villas
- 12 juin : «Carnet de voyage»

De 13h30 à 16h30 au départ de la médiathèque Valery-Larbaud, gratuit (15 personnes maximum)

Inscriptions au

04 70 58 42 50

MA PAUSE YOGA

SUR CHAISE

LÉA - SURYA AUVERGNE

« Souffler, bouger et repartir plus léger. »

Fort du succès de la première édition, Léa vous propose une nouvelle séance découverte de yoga sur chaise.

Une pratique douce et accessible à tous, idéale pour retrouver souplesse, équilibre et bien-être, le tout dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Un moment pour respirer et se reconnecter à soi :

**Le 19 mai 2026 de 10h30 à 11h30 :
Yoga sur chaise – doux et accessible à tous.**

**Inscription conseillée
par SMS au 06 04 13 51 08**

YOGA AU BORD DE L'EAU LUCIE ET CAMILLE

Lucie de Vichy Foodies et Camille Fabre Yoga vous propose une séance de yoga vinyassa le jeudi 30 avril. Rendez-Vous à 18h30 pour 45min de yoga gratuit de 19h à 19h45 au bord de la piscine de la brasserie 1930 au sporting Vichy. Séance suivit d'un verre partagé sur la terrasse de l'établissement.

Consommation à la charge des participants, limité à 40 personnes

INSCRIPTION



BOUGEZ AU FER À CHEVAL !

Inscriptions par téléphone

MERCREDI 20 MAI

- **De 14h30 à 15h30** : Initiation Yoga, famille parents-enfants (à partir de 4 ans) - **Graine de bonheur – en famille**
06 34 61 16 20

DIMANCHE 31 MAI

- **De 10h15 à 11h15** : Initiation Yoga avec Camille Fabre et Lucie de Vichy Foodies – tout public
06 24 55 85 49
- **De 15h à 16h** : Initiation pompons par le Twirling Club Vichy en famille
06 88 56 41 62

De 16h à 18h30 : Escrime pour tous – Le fleuret nomade – tout public
06 02 54 65 39

JEUDI 4 JUIN

- **De 12h15 à 13h15** : Initiation Pilates (sans matériel) – Soluforme – tout public
06 09 40 71 63
- **De 16h à 18h30** : Escrime pour tous – Le fleuret nomade – tout public
06 02 54 65 39
- **De 18h45 à 19h45** : Initiation Yoga – Camille Fabre et Lucie de Vichy Foodies – tout public
06 24 55 85 49

DIMANCHE 21 JUIN

- **De 10h à 11h30** : Yoga géant pour la Fête du Yoga – Surya Auvergne – tout public
06 04 13 51 08

LUNDI 22 JUIN

- **De 17h30 à 18h30** : Initiation Pilates (avec Swissball) – Soluforme – tout public
06 09 40 71 63
- **De 15h30 à 17h30** : Escrime pour tous – Le fleuret nomade – tout public
06 02 54 65 39

MERCREDI 24 JUIN

- **De 14h30 à 15h30** : Initiation Yoga, famille parents-enfants (à partir de 4 ans) - Graine de bonheur - en famille
06 34 61 16 20



PLAGE DES CÉLESTINS

DU 1^{ER} JUILLET
AU 29 AOÛT
2026

Été Vitalité

Gym douce • Renforcement
musculaire • Marche
Pilates • Cardio-Training
Marche dynamique • Zumba®

ACTIVITÉS PHYSIQUES GRATUITES



VICHY 
PATRIMOINE MONDIAL


VICHY COMMUNAUTÉ