



**CONSEILS SANTÉ  
& INITIATIONS SPORTIVES  
GRATUITES**

**SEPTEMBRE > DÉCEMBRE  
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.

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.

Les clubs se réservent le droit de limiter le nombre de séances gratuites par disciplines.

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

**+ D'INFOS**



Si vous souhaitez devenir partenaire Vichy Vitalité vous pouvez nous contacter par mail : [sport@vichy-communaute.fr](mailto:sport@vichy-communaute.fr)



Impression : Ville de Vichy  
Mise en page et graphisme :  
Ugo Pigeon - Ville de Vichy  
Photographie :  
Laurence Plancke, Yann Allaix,  
Lydie Grammauta - Ville de Vichy  
Soulshine Studio  
Jérôme Mondière  
Ne pas jeter sur la voie publique

# BOUGER RESPIRER SOURIRE

## LE CITY-LAB 2 : LA RECHERCHE AU SERVICE DES HABITANTS

avec Mathieu BIRON, coordinateur du City-Lab de Vichy.

Comment mieux vieillir et préserver son autonomie ? Quel rôle jouent l'activité physique, l'alimentation ou le thermalisme sur notre santé ?

Né d'un partenariat entre Vichy Communauté et l'Université Clermont Auvergne, le City-Lab 2 (2024-2027) rapproche chercheurs et habitants autour de deux thèmes : le bien-vieillir et le thermalisme. Grâce à une démarche participative, les habitants contribuent directement aux études afin d'imaginer de nouvelles solutions de prévention et d'éclairer les décisions publiques.

« Depuis 2024, je m'investis avec enthousiasme sur le territoire de Vichy Communauté pour créer des passerelles entre la recherche, les habitants et les acteurs locaux. »

**RETROUVEZ LES ÉTUDES EN COURS DANS LA RUBRIQUE «CONSEILS SANTÉ»**

## L'ART EN MOUVEMENT : QUAND LA MARCHÉ DEVIENT CRÉATION

avec Dominique et Sylvain

Dominique Joly et Sylvain Bouquet, ambassadeurs Vichy Vitalité et animateurs à Vichy Rando, invitent à découvrir Vichy en marchant, observant et créant. En partenariat avec la médiathèque Valéry-Larbaud, chaque balade mêle activité physique, patrimoine et créativité : dessin, photo, vidéo ou récit permettent aux participants de partager leur regard sur la ville et de créer ensemble un carnet de voyage.

📍 De 13h30 à 16h30 au départ de la médiathèque Valéry Larbaud, Gratuit (15 personnes maximum)  
Inscription au 04 70 58 42 50

### LES THÈMES DU TRIMESTRE :

- 9 octobre : Les thermes
- 13 novembre : Les vieux bistrots
- 11 décembre : Les vitraux.



## NUTRI'SCHOOL : SPÉCIALISTE DE LA PRÉVENTION PAR LA NUTRITION

Le Dr Linda Belabed, docteure en nutrition humaine et diététicienne-nutritionniste, accompagne particuliers, entreprises et collectivités vers une alimentation plus saine, pratique et accessible.

Avec NUTRI'SCHOOL, elle mène également des actions de prévention et d'éducation nutritionnelle auprès des enfants et des familles. Prochainement, l'association proposera avec des partenaires locaux des ateliers autour de l'équilibre alimentaire, ouverts aux familles, futurs parents, femmes enceintes et jeunes parents.

📄 Plus d'informations : [www.nutrischool.fr](http://www.nutrischool.fr)  
Facebook : NUTRI'SCHOOL  
Instagram : @nutrischool03

# SUR LES RÉSEAUX

## VICHY SOCIAL RUN

Le Vichy Social Run est un groupe de course à pied sans objectif de vitesse, où la passion du running se prolonge après l'effort autour d'un moment convivial.



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

### KRAVMAGA

*LE TEMPLE DU SPORT*

Les jeudis 3 et 10 septembre  
de 18h30 à 19h30

Les lundis 7 et 14 septembre  
de 18h30 à 19h30

📍 **LE TEMPLE DU SPORT,  
8 RUE GAUDRY**

☎ 06 60 10 75 91

### PARCOURS ATHLÉTIQUE LUDIQUE

*RACING CLUB DE VICHY FOOTBALL*

Le mercredi 9 septembre de 14h à 16h

📍 **TERRAIN 10, PARC OMNISPORTS**

☎ 06 59 13 24 95

### INITIATION AU KAYAK D'EAU VIVE SUR LE BASSIN ARTIFICIEL

*CANOË-KAYAK CLUB DE VICHY*

Les samedis 19 et 26 septembre et le  
10 octobre de 14h à 17h

📍 **PARKING MINI-BOLIDES,  
PARC OMNISPORTS**

☎ 06 31 02 22 30

### BUNGY PUMP

*SOLUFORME*

Le lundi 21 septembre de 10h45 à 11h30

📍 **SALLE POLYVALENTE  
DU COMPLEXE DE LA MUTUALITÉ**

☎ 06 09 40 71 63

### JEUX D'ÉCHECS TOUT NIVEAU

*CERCLE DES ÉCHECS DE VICHY*

Les mercredis 23 septembre,  
21 octobre, 25 novembre, 16 décembre  
de 14h15 à 17h15

📍 **SALLE DE JEUX  
3 BOULEVARD DES ROMAINS**

☎ 06 83 82 34 63

### GARETS GYM VOLONTAIRE

📍 **SALLE POLYVALENTE DES GARETS**

☎ 06 84 21 23 02

### ZUMBA

Les mercredis 23 et 30 septembre, 7 et  
14 octobre, 4, 18 et 25 novembre, 2, 9  
et 16 décembre de 18h15 à 19h

### FITNESS

Les lundis 21 et 28 septembre,  
5 et 12 octobre,  
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,  
7 et 14 décembre de 19h à 20h

Ainsi que les mercredis 23 et 30  
septembre, 7 et 14 octobre,  
4, 18 et 25 novembre,  
2, 9 et 16 décembre de 19h à 20h

### DÉCOUVERTE DU TENNIS DE TABLE

*SPORTS LAÏQUES VICHY TENNIS DE  
TABLE*

Les samedis 26 septembre, 31 octobre,  
28 novembre de 10h30 à 12h

📍 **GYMNASE DES CÉLESTINS,  
AVENUE DU MARÉCHAL JOFFRE**

☎ 06 79 81 61 93

### CLUB NAUTIQUE DE VICHY

📍 **BASE NAUTIQUE, BOULEVARD  
DE LATTRE DE TASSIGNY**

☎ 06 77 81 41 92

### INITIATION STAND UP PADDLE

Le samedi 26 septembre de 9h à 12h

### INITIATION VOILE

Le samedi 26 septembre de 9h à 12h

### ZUMBA

*SOLUFORME*

Le mercredi 30 septembre de 19h15  
à 20h

📍 **GYMNASE SÉVIGNÉ**

☎ 06 09 40 71 63

### DÉCOUVERTE FIT VOLLEY

*VOLLEYBALL DISTRICT VICHYSOIS*

Les jeudis 8 octobre, 19 novembre  
de 19h à 20h30

📍 **GYMNASE ALBERT LONDRES  
BOULEVARD DU 8 MAI 1945,  
CUSSET**

☎ 06 64 29 11 64

### VÉLO DÉCOUVERTE DE LA VOIE VERTE

*CLUB CYCLO DH VICHY*

Le mardi 13 octobre de 14h à 16h

📍 **LA ROTONDE - BOULEVARD DE  
LATTRE DE TASSIGNY, VICHY**

☎ 06 48 36 90 59

### DÉCOUVERTE PÊCHE SPORTIVE

*LA GOUJONNIÈRE VICHY*

Le samedi 17 octobre de 10h à 12h

📍 **TOUR DES JUGES  
PARC OMNISPORTS**

☎ 06 40 19 35 01

### SAVATE POUR TOUS

*SAVATE BOXE VICHY*

Le samedi 10 octobre,  
7 et 21 novembre  
et les 5 et 12 décembre  
de 10h à 11h30

📍 **SALLE DE BOXE,  
50 RUE DE VENISE**

☎ 06 52 88 27 98

### VITA'CIRQUE

*LUNE DE CIRQUE*

Les samedis 24 et 31 octobre  
de 16h à 17h30

Le dimanche 20 décembre  
de 16h à 17h30

📍 **PARC DU SOLEIL  
AVENUE DE FRANCE**

☎ 07 82 71 60 79

### CARDIO / RENFO / STRETCH

*LA SALLE DE CÉLIA*

Le vendredi 6 novembre à 11h30

📍 **5 RUE GRANGIER**

☎ 06 01 48 34 17

### INAUGURATION DU CLUB

*AVIRON*

Le samedi 12 septembre de 10h à 14h  
Initiations gratuites !

📍 **3 AVENUE DE LA CROIX  
SAINT-MARTIN**



**DÉCOUVERTE DE L'ESCRIME**  
**SANTÉ SOCIÉTÉ D'ESCRIME DE**  
**VICHY**

- **Les lundis de 18h30 à 20h**  
Les 7, 14, 21 et 28 septembre, 5, 12, 19 et 26 octobre, 2, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7, 14, 21 et 28 décembre
- **Les mercredis de 18h30 à 20h**  
2, 9, 16, 23 et 30 septembre, 7, 14, 21 et 28 octobre, 4, 11, 18 et 25 novembre, 2, 9, 16, 23 et 30 décembre
- **Les jeudis de 18h30 à 20h**  
Les 3, 10, 17 et 24 septembre, 1, 8, 15, 22 et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10, 17, 24 et 31 décembre

📍 **SALLE D'ARMES**  
**DU PARC OMNISPORTS**  
☎ **06 27 02 19 50**

**ESCRIME POUR TOUS**  
*LE FLEURET NOMADE*

- **Les mardis de 16h à 18h**  
Les 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 septembre, 6, 13, 20 et 27 octobre, 3, 10, 17 et 24 novembre, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 décembre
- **Les mercredis de 9h à 12h**  
Les 2, 9, 16, 23 et 30 septembre, 7, 14, 21 et 28 octobre, 4, 11, 18 et 25 novembre, 2, 9, 16, 23 et 30 décembre
- **Les jeudis de 9h à 12h**  
Les 3, 10, 17 et 24 septembre, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10, 17, 24 et 31 décembre

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

**DÉCOUVERTE DU BRIDGE**  
*CLUB DE BRIDGE LE CARLTON*

Les jeudis 17 septembre  
et 15 octobre à 17h  
📍 **28 RUE DU PRÉSIDENT WILSON**  
☎ **06 72 83 69 31**

**DÉCOUVERTE DU GOLF**  
*SPORTING GOLF VICHY*

Les dimanches 20 septembre,  
11 octobre, 15 novembre  
et 13 décembre de 10h à 12h  
📍 **5 ALLÉE GEORGES BAUGNIES**  
**BELLERIVE-SUR-ALLIER**  
☎ **04 70 32 39 11**

**SPORTING VICHY**  
**BELLERIVE TENNIS**

📍 **BELLERIVE-SUR-ALLIER**  
☎ **06 47 13 52 17**

**DÉCOUVERTE DU TENNIS SANTÉ**  
Les samedis 10, 17, 24 et 31 octobre,  
7, 14, 21 et 28 novembre,  
5, 12, 19 et 26 décembre de 10h à 11h

**DÉCOUVERTE DU PADEL**  
Les mardis 6, 13, 20 et 27 octobre,  
3, 10, 17 et 24 novembre,  
1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 décembre  
de 10h à 11h

**STADE AQUATIQUE**  
**VICHY COMMUNAUTÉ**

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

**AQUABIKE**  
Les samedis 19 et 26 septembre,  
3, 10, 17, 24 et 31 octobre,  
7, 14, 21 et 28 novembre,  
5, 12 et 19 décembre

de 9h à 9h45 et de 11h15 à 12h  
**AQUAFITNESS**  
Les samedis 19 et 26 septembre,  
3, 10, 17, 24 et 31 octobre,  
7, 14, 21 et 28 novembre,  
5, 12 et 19 décembre de 10h à 10h45

**VICHY VAL D'ALLIER**  
**NATATION**

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

**AQUAGYM, AQUAPALME**  
Les lundis 7, 14, 21 et 28 septembre,  
5, 12, 19 et 26 octobre,  
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,  
7, 14, 21 et 28 décembre de 9h15 à 10h

**NAGER, FORME, SANTÉ VICHY**  
Les samedis 5, 12, 19 et 26 septembre,  
3, 10, 17, 24 et 31 octobre,  
7, 14, 21 et 28 novembre

**YOGA**  
**GYM**  
**PILATES**

**YOGA AU POINT DU JOUR**  
– **DÔME YOGA**  
*VALÉRIE LAURENT*  
Le mardi 29 septembre de 7h à 8h  
📍 **PARC DU KIOSQUE DES BOURINS**  
☎ **06 63 61 39 16**

**LE YOGA DE NIL HAHOUTOFF**  
– **DÔME YOGA**  
*VALÉRIE LAURENT*  
Le jeudi 8 octobre de 12h30 à 13h30  
📍 **22 PASSAGE CLEMENCEAU**  
☎ **06 63 61 39 16**

**PILATES BALLON**  
*SOLUFORME*  
Le lundi 5 octobre de 17h30 à 18h15  
📍 **GYMNASE SÉVIGNÉ**  
☎ **06 09 40 71 63**

**RHIZOME YOGA**  
📍 **7 RUE PORTE VERRIER, VICHY**  
☎ **06 99 22 86 04**

**YOGA POUR TOUS**  
Le lundi 16 novembre de 18h à 19h15

**YOGA DOUX**  
Le vendredi 20 novembre de 17h20  
à 18h20 et les vendredis 11 et 18  
décembre à 17h10

**YOGA SUR CHAISE**  
Le vendredi 20 novembre  
de 10h à 11h15  
📍 **22 PASSAGE CLEMENCEAU**

**GARETS GYM**  
**VOLONTAIRE**  
📍 **SALLE POLYVALENTE DES GARETS**  
☎ **06 84 21 23 02**

**GYMNASTIQUE D'ENTRETIEN**  
Les 21 et 28 septembre,  
5 et 12 octobre,  
2, 9, 16, 23 et 30 novembre,  
7 et 13 décembre  
de 12h30 à 13h30

**GYM DOUCE**  
Les mardis 22 et 29 septembre,  
6 et 13 octobre,  
3, 10, 17 et 24 novembre,  
1<sup>er</sup>, 8 et 15 décembre de 9h à 10h

**GYM DYNAMIQUE**  
Les jeudis 24 septembre,  
1<sup>er</sup>, 8 et 15 octobre,  
5, 12, 19 et 26 novembre,  
3, 10 et 17 décembre  
de 10h à 11h

**SURYA AUVERGNE**  
☎ **06 04 13 51 08**  
**YOGA DÉBUTANTS**  
Les samedis 19 et 26 septembre,  
3 et 10 octobre de 11h15 à 12h15  
📍 **16 RUE COUTURIER**

## LA SALLE DE CÉLIA

☎ 06 01 48 34 17

### PILATES PRÉNATAL

Le jeudi 1 octobre à 14h30

📍 LA SALLE DE CÉLIA

### PILATES AVEC SWISS BALL

Le vendredi 2 octobre à 11h30

📍 5 RUE GRANGIER

### PILATES FEMMES ENCEINTES

Le mercredi 14 octobre à 10h30

📍 LA SALLE DE CÉLIA

## URSULA YOGA BIEN-ÊTRE

☎ 06 95 30 66 46

### MÉDITATION AU RYTHME DES SON

Le vendredi 25 septembre de 18h15 à 19h30

📍 DEVANT LE GRAND ÉTABLISSEMENT THERMAL

### VINYASA YOGA

Le lundi 21 septembre de 19h10 à 20h15

📍 14 RUE FLEURY (IFMK) et le vendredi 16 octobre de 12h30 à 13h30

📍 61 BD CARNOT

### VINYASA YOGA – ACCUEILLIR LE CHANGEMENT D'HEURE

Le dimanche 25 octobre de 16h30 à 18h

📍 ESPLANADE DU PALAIS DU LAC

### DÉCOUVERTE SURYASHTANGA YOGA

SURYA AUVERGNE

Les mardis 15, 22 et 29 septembre, 6 octobre de 18h30 à 19h30

📍 61 BOULEVARD CARNOT

☎ 06 04 13 51 08

Salle « La Parenthèse » au 1er étage

## MARCHE RANDONNÉE

### VICHY RANDO

#### RANDO SANTÉ (4 KM)

Les lundis 7, 14, 21 et 28 septembre, 5, 12, 19 et 26 octobre, 2, 9, 16, 23 et 30 novembre, 7, 14, 21 et 28 décembre à 9h30.

#### MINI RANDO (8 KM)

Les jeudis 3, 10, 17 et 24 septembre, 1<sup>er</sup>, 8, 15, 22 et 29 octobre, 5, 12, 19 et 26 novembre, 3, 10, 17, 24 et 31 décembre à 9h.



Informations sur [vichyrando.org](http://vichyrando.org)

☎ 06 86 55 19 32

### INITIATION À LA MARCHÉ NORDIQUE

RACING CLUB DE VICHY ATHLÉTISME

Les mardis 8 et 22 septembre, 13 et 27 octobre et 3 novembre de 14h à 15h.

📍 LA ROTONDE, VICHY

☎ 06 30 58 90 05

## CONSEILS SANTÉ CONFÉRENCES BILAN

### CONFÉRENCES : PÔLE NUTRITION SANTÉ

VY RESORT THERMAL

📍 THERMES CALLOU, VICHY

☎ 04 70 97 18 50

Marion et Marlène, diététiciennes aux thermes Callou vopos proposent des conférences participatives gratuites :

#### QUIZ : TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ALIMENTATION

- Le mardi 1er septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 2 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 22 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 23 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 13 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 14 octobre de 14h30 à 15h30

## CONFÉRENCES DU CCAS DE VICHY

#### CONFÉRENCE SUR LA MÉMOIRE :

comprendre et mieux appréhender les enjeux de la démarche de prévention santé pour la mémoire.

📍 CCAS de Vichy

Jeudi 1er octobre 2026 à 14h

#### CONFÉRENCE « GYMNASTIQUE CÉRÉBRALE POUR ÊTRE BIEN DANS SON CORPS ET DANS SA TÊTE »

📍 Maison des associations de Vichy

Jeudi 8 octobre de 15h à 16h30

## MATIÈRES GRASSES : FAITES LES BONS CHOIX

- Le mardi 15 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 16 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 6 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 7 octobre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 27 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 28 octobre de 14h30 à 15h30

## DANS LA JUNGLE DES GLUCIDES

- Le mardi 8 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 9 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 29 septembre de 11h à 12h
- Le mercredi 30 septembre de 14h30 à 15h30
- Le mardi 20 octobre de 11h à 12h
- Le mercredi 21 octobre de 14h30 à 15h30

## APPRENDRE À CUISINER DES RECETTES « PLEINE SANTÉ »

Atelier nutrition santé tous les jeudis 10h ou 14h

Participation : 25€

Inscription sur place avant la veille de l'atelier.

## CONFÉRENCE SUR LE BIEN-ÊTRE :

mieux comprendre les mécanismes psychologiques qui sous-tendent nos émotions. Appréhender l'importance de la vie sociale pour la santé.

📍 Centre social René-Barjavel

Lundi 14 septembre 2026 à 14h30

## RENSEIGNEMENTS

ET INSCRIPTIONS

PÔLE ANIMATIONS

SENIORS

☎ 04 70 97 18 50

Programme complet :



# 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**

**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**

Retrouver-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 encadré par des experts.

Pour plus d'informations et  
pour vous préinscrire,

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

## CITY-LAB 2 : LA RECHERCHE AU SERVICE DES HABITANTS

### SOUTENIR LE BIEN- VIEILLIR PAR LA RECHERCHE !

Vous avez entre 55 et 75 ans et vous souhaitez contribuer à la recherche sur le bien-vieillir ? Venez découvrir le projet Part'AGE lors d'une réunion d'information près de chez vous ! Avec l'âge, notre corps évolue et nos besoins nutritionnels aussi. Pourtant, nous ne réagissons pas tous de la même manière à notre alimentation et à notre mode de vie.

C'est tout l'enjeu du projet Part'AGE, porté par l'Unité de Nutrition Humaine (Université Clermont Auvergne-INRAE) et le Gérontopôle Auvergne-Rhône-Alpes, avec le soutien de la Région Auvergne-Rhône-Alpes et du City-Lab de Vichy. L'objectif : mieux comprendre la diversité des situations pour contribuer, demain, à développer des actions de prévention et des conseils nutritionnels plus personnalisés et adaptés à chacun.

#### RÉUNIONS D'INFORMATION :

- **Mardi 15 septembre 2026 à 18h30**  
Bellerive-sur-Allier (CREPS)
- **Jeudi 17 septembre 2026 à 17h30**  
Le Mayet-de-Montagne
- **Mardi 22 septembre 2026 à 10h30**  
Vichy (Thermes Callou)
- **Mardi 22 septembre 2026 à 18h30**  
Vendat (Salle socioculturelle)
- **Jeudi 24 septembre 2026 à 17h30**  
Saint-Germain-des-Fossés (Espace culturel Fernand-Raynaud)
- **Lundi 28 septembre 2026 à 17h30**  
Saint-Yorre

**Inscription obligatoire par téléphone au 07 65 15 06 27 ou par mail à [mathieu.biron@uca.fr](mailto:mathieu.biron@uca.fr)**

### ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PERTE DE POIDS DE NOUVELLES PISTES DE RECHERCHE

Les projets HYPOXHIIT et HYPOXFAT, dirigés par le Pr Nathalie Boisseau (laboratoire AME2P), évaluent les effets d'un entraînement physique par intervalles (HIIT) réalisé avec un apport réduit en oxygène, comparé à un entraînement classique.

Après une première étude menée auprès d'adultes en surpoids, les chercheurs recrutent désormais des habitants de plus de 55 ans afin d'étudier les bénéfices de cette méthode chez les seniors.

Chaque participant suit un programme de trois mois et reçoit une indemnisation à l'issue de sa participation. Ces travaux pourraient contribuer à développer de nouvelles approches pour accompagner la prise en charge de l'obésité chez les personnes âgées.

**Pour HYPOXFAT, étude sur 3 mois à raison de 3 fois/semaine :**

- Être âgé de 50 à 75 ans
- Homme ou femme ménopausée
- Résident du territoire de Vichy Communauté
- IMC entre 25 et 35
- Non fumeur

**Numéro de téléphone pour participer : 07 82 17 02 82**  
**Gratification de 150 euros 60-70 ans.**

### 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**

### PARTICIPEZ À UNE ENQUÊTE SUR LA LONGÉVITÉ À VICHY !

Afin de mieux comprendre les déterminants de la longévité à Vichy, le City Lab recherche des volontaires pour participer à une enquête portant sur l'activité physique, la sédentarité, la perception de la santé et le bien-être.

Nous recherchons des participants dans les tranches d'âge suivantes : 30-40 ans, 40-50 ans, 50-60 ans,

**Intéressé(e) ? Faites-vous connaître au 07 65 15 06 27.**

# LES ÉVÈNEMENTS VICHY VITALITÉ

## 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 lundi 5 octobre  
de 10h30 à 11h30**

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

« TROUVER L'ÉQUILIBRE  
INTÉRIEUR PAR LA PRATIQUE  
DU YOGA »

**📍 Le dimanche 18 octobre  
Hall des Sources  
de 10h30 à 11h30  
Séance tous niveaux  
sur inscription**



## YOGA ET ART, LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE !

EVA DREANO RHIZOME

Musée des Arts d'Afrique et d'Asie  
Dimanche 27 septembre, à 15h

## SÉANCE DE YOGA DOUX (YIN) EN MUSIQUE

Yoga fait de postures au sol, tenues entre 2 et 10 min. A l'origine de cette discipline, la médecine traditionnelle chinoise et l'acupression. Il est question de méridien et de nettoyage de canaux énergétiques. Résultat : un apaisement intense du corps et du mental.

## CONFÉRENCE YOGA ET ART, LA SÉRÉNITÉ EN PARTAGE !

L'art, à l'origine, retranscrivait les idées, les croyances et les émotions des hommes. Mais finalement l'art invite à la méditation que l'on soit artiste ou public.

### 📍 SUR INSCRIPTION\*

**Gratuit pour la conférence et la  
séance de yoga  
Tarif réduit pour accéder  
au musée :  
3€ (au lieu de 5€)**

## LES MATINÉES BIEN-ÊTRE À L'OPÉRA

Dans le cadre exceptionnel de l'Opéra de Vichy, profitez de deux matinées gratuites pour prendre soin de vous, découvrir les bienfaits de l'activité physique et explorer les liens entre nutrition, santé et bien-être.

## MATINÉE N°1 : COMPRENDRE SES ENVIES DE SUCRE ET RETROUVER L'ÉQUILIBRE !

Mercredi 21 octobre (vacances scolaires)

Au cours de cette matinée, découvrez les mécanismes qui influencent notre équilibre physique et émotionnel tout en profitant d'une pratique corporelle douce et accessible à tous.

### 📍 SUR INSCRIPTION\*

9h : Yoga Doux avec Camille (Ose yoga)  
10h : Conférence : Le sucre et nos émotions par le Dr. Linda Belabed  
11h : Pilates avec Sophie (Soluforme)

## MATINÉE N°2 : NUTRITION, DÉTENTE ET VITALITÉ AU QUOTIDIEN

Lundi 30 novembre

Cette seconde matinée vous propose d'explorer les clés d'une vitalité durable grâce à des conseils nutritionnels simples et à des pratiques favorisant la détente, la récupération et le mieux-être.

### 📍 SUR INSCRIPTION\*

Avec Mélanie (Yogamov)  
9h : Yoga doux  
10h : Atelier nutrition et vitalité  
11h : relaxation

## PAUSE BIEN-ÊTRE SUR LA SCÈNE DE L'OPÉRA :

- **MERCREDI 21 OCTOBRE (12H30 – 13H30)** Avec Camille Fabre (Ose Yoga)

Offrez-vous une parenthèse de détente et de ressourcement dans le cadre exceptionnel de l'Opéra de Vichy.

- **LUNDI 30 NOVEMBRE (12H30 – 13H30)** Avec Mélanie (Yogamove)

Offrez-vous une parenthèse ressourçant au cœur de votre journée grâce à une séance de yoga dynamique et postural pour réveiller le corps, gagner en vitalité et se reconnecter à ses sensations.

### 📍 SUR INSCRIPTION\*



**\*  
INSCRIPTIONS  
EN LIGNE**



# 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**