



ASSOCIATION VAVI

SPORT-SANTÉ & BIEN-ÊTRE

"AVEC VAVI, METS DE LA VIE DANS TES ENVIES"



GUIDE PRATIQUE 2025-2026

vavi-sportsante.com

Sommaire

- 04** **LE MOT DE LA FONDATRICE**
- 06** **L'ASSOCIATION**
Qui sommes-nous ?
- 08** **SPORT-SANTÉ**
Fitness, gym équilibre & mémoire, prévention des chutes, sport au féminin, stretching, APSA spéciale neuro, marche-santé
- 18** **SANTÉ & BIEN-ÊTRE**
Bilans de santé et de la condition physique, APA, sophrologie, soins énergétiques et massages, drainages
- 22** **SÉJOURS ADAPTÉS**
Seniors En Vacances, répit pour Aidants, "Un vrai pti truc en plus", "Viva la vida", courts séjours
- 23** **STAGES**
Sport-santé, bien-être, stages retraités, intergénérationnel

24

TARIFS / REJOINDRE L'ASSOCIATION

Modalités d'adhésion, grille tarifaire

30

SOUTENIR L'ASSOCIATION

Dons, bénévolat

33

NOS PARTENAIRES

34

CONTACTS

L'édito



Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous avons le plaisir de vous présenter le **guide pratique de la saison 2025-2026 de l'Association VAVI**. Ce livret a été conçu pour vous offrir une vue claire de nos activités, de nos lieux de pratique, et des nombreuses façons de nous rejoindre.

Depuis 5 ans maintenant, VAVI œuvre pour rendre l'Activité Physique Adaptée (APA) accessible à tous. Actifs, seniors, personnes vivant avec une maladie chronique ou un handicap, proches aidants : nos cours et nos actions sont pensés pour soutenir votre bien-être, votre autonomie et votre qualité de vie.

Notre offre s'articule autour de deux grands pôles :

- **Le Pôle Sport-Santé**, avec des cours adaptés (Fitness, Gym équilibre, Gym mémoire, Sport au féminin, APSA spéciale neuro, Marche-santé, etc.) encadrés par des professionnelles diplômées en APA.
- **Le Pôle Santé-Bien-être**, qui propose sophrologie, massages, drainages, bilans de forme et autres approches complémentaires.

Nous poursuivons également nos **stages thématiques** et **séjours adaptés**, véritables bulles de bien-être, comme "Viva la Vida", "Seniors en vacances", ou encore "Un Vrai Pti Truc en Plus". Pour faciliter l'accès à ces escapades, un minibus 9 places est désormais à disposition.



L'édito

Nouveauté cette année : les cours seront assurés pendant une partie des vacances scolaires, soit 40 semaines d'activités au lieu de 34 l'an passé. Une belle opportunité de maintenir votre rythme et vos progrès tout au long de l'année !

Malgré une saison 2024-2025 marquée par quelques défis, nous abordons cette nouvelle année avec enthousiasme et ambition. Nous développerons encore la prévention des chutes, les APSA pour femmes et personnes concernées par des troubles neurologiques, ainsi que de nouveaux partenariats locaux (ADRA, Maisons Pour Tous...).

VAVI, c'est une communauté solidaire. Nous vous invitons à y prendre pleinement part. Votre participation, vos idées, votre énergie – en tant qu'adhérent.e ou bénévole – sont les clés de notre vitalité.

Merci pour votre confiance. À très bientôt pour une saison vivante, joyeuse, et pleine de sens.

Bien chaleureusement,

Joanna Munch

Responsable de l'Association VAVI



Qui sommes-nous ?

VAVI est une association qui promeut la santé et la pratique d'activités physiques adaptées pour améliorer le bien-être, la qualité de vie et l'autonomie d'un large public, notamment des seniors, des personnes atteintes de maladies chroniques et de leurs aidants.

Labellisée "**Charte Sport Santé Bien-Être**", elle est soutenue par la Fédération Française Sports Pour Tous et l'Union Nationale Sportive Léo Lagrange.

L'association VAVI prend en compte la santé dans sa globalité à travers diverses initiatives :

- Activités physiques adaptées (APA)
- Ateliers bien-être individuels et collectifs
- Séjours et stages grand public, ou spécifiques à des publics ayant des besoins particuliers
- Conférences et actions de sensibilisation

L'ensemble de ces actions vise à **prévenir l'apparition ou l'aggravation des maladies, maintenir l'autonomie et améliorer la qualité de vie des participants**. Nous favorisons la participation des proches et aidants familiaux afin **d'encourager l'inclusion sociale**.

Créée en juillet 2020, VAVI a pour vocation de dynamiser et enrichir le quotidien des individus en favorisant leur épanouissement personnel et social. Face au vieillissement de la population et à l'augmentation des maladies chroniques, nous avons voulu proposer **des moments de partage, de bien-être et de convivialité à travers des activités adaptées**.

Depuis 2023, l'association a élargi son champ d'action en intégrant un **pôle "santé bien-être"** pour répondre encore mieux aux attentes de son public.

Nos valeurs

L'association VAVI repose sur des valeurs essentielles :



BIENVEILLANCE

Chaque personne est accueillie avec respect et écoute.



INCLUSION

Nous encourageons la participation active de chacun.



AUTONOMIE

Nos activités visent à favoriser l'indépendance et l'épanouissement personnel.



PARTAGE & CONVIVIALITÉ

Les moments passés ensemble sont sources de liens et de plaisir.



SPORT-SANTÉ

Activités Physiques Adaptées (APA)

Les APA s'adressent à tous : personnes âgées, atteintes de pathologies chroniques, en situation de handicap, mais aussi aux adultes actifs et en bonne condition physique souhaitant préserver leur santé, prévenir les troubles liés à l'âge ou à la sédentarité, et entretenir leur bien-être général.

Encadrées par des professionnels qualifiés, nos APA permettent à chacun de pratiquer une activité en toute sécurité, selon ses capacités et ses objectifs.

NOS COURS PROPOSÉS :

- **FITNESS**
- **GYM ÉQUILIBRE & PRÉVENTION DES CHUTES**
- **GYM MÉMOIRE**
- **SPORT AU FÉMININ (RESERVÉE AUX FEMMES)**
- **STRETCHING**
- **APSA (ACTIVITÉS POUR PERSONNES AVEC TROUBLES NEUROLOGIQUES)**
- **MARCHE-SANTÉ**

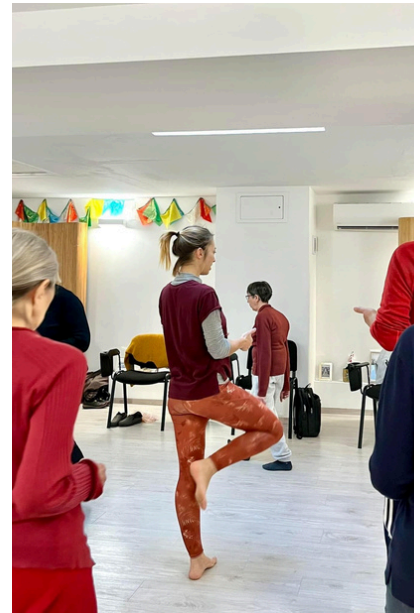
Ces séances allient activité physique, plaisir, lien social et accompagnement personnalisé.

PLANNING SPORT SANTÉ

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
LIEUX						
LA SALLE	FITNESS 9h15-10h15			FITNESS 9h15-10h15	GYM MÉMOIRE 09h30-10h30	
DHAGPO	GYM ÉQUILIBRE 10h30-12h00		MARCHE-SANTÉ 10h00-12h00	GYM ÉQUILIBRE 10h30-12h00	GYM DOUCE 10h30-11h30	MARCHE-SANTÉ 10h00-12h00
PLEIN AIR		FITNESS 12h30-13h30			STRETCHING 12h00-13h00	
GIGNAC CENTRE MESCLADIS		APA SOPHRO 14h15-15h15			APSA NEURO 14h15-15h15	
LE CARROUSEL						
MPT ANTOINE DE ST ÉXUPERY			ÉQUILIBRE & MÉMOIRE 16h00-17h00			
ADRA			SPORT FÉMININ 18h00-19h00			

LIEUX ET ACCESSIBILITÉ

LA SALLE GAMBETTA	LA SALLE, 4 BIS RUE CHAPTAL, QUARTIER GAMBETTA À MONTPELLIER TRAM LIGNE 3 - ARRÊT SAINT-DENIS
DHAGPO MONTPELLIER	LE DHAGPO, 16 RUE DOM VAISSETTE, QUARTIER GAMBETTA À MONTPELLIER TRAM LIGNE 3 - ARRÊT SAINT-DENIS
PLEIN AIR	LIEUX ANNONCÉS SUR LE PROGRAMME D'INSCRIPTION AUX MARCHES-SANTÉS CONTACTEZ-NOUS POUR RECEVOIR LES INFORMATIONS
GIGNAC CENTRE MESCLADIS	CENTRE SOCIAL LE MESCLADIS, 10 RUE PIERRE CURIE, 34150 GIGNAC
LE CARROUSEL GAMBETTA	LE CARROUSEL, 9 COURS GAMBETTA, QUARTIER GAMBETTA À MONTPELLIER LIGNE 3 - ARRÊT DE TRAM SAINT-DENIS
MPT ANTOINE DE ST ÉXUPERY	MAISON POUR TOUS ANTOINE-DE-SAINT-EXUPÉRY, QUARTIER LES CÉVENNES 130 ALLÉE BRIOL À MONTPELLIER LIGNE BUS 15 ET 17 - ARRÊT PAUL FAJON
ADRA	ADRA MONTPELLIER QUARTIER ANTIGONE, salle 6, 19 PLACE DU NOMBRE D'OR À MONTPELLIER LIGNE TRAM 1 - ARRÊT ANTIGONE



GYM ÉQUILIBRE ET MÉMOIRE

Ce cours innovant, animé par une enseignante en Activité Physique Adaptée, allie **exercices physiques et stimulation cognitive** pour renforcer simultanément l'équilibre et les fonctions mnésiques.

À travers des mouvements ciblés, des jeux et des activités ludiques, il favorise la **prévention des chutes tout en stimulant la mémoire, la concentration et la coordination.**

Une approche complète pour entretenir corps et esprit, en toute sécurité et convivialité.

HORAIRES :

Vendredi - 9h30 à 10h30

LIEU DE PRATIQUE :

Maison Pour Tous Antoine de St Exupéry,
Rte De Laverune 130 all Briol, quartier Cévennes, Montpellier



GYM ÉQUILIBRE ET PRÉVENTION DES CHUTES

- 1h dédiée à la pratique physique
- 30 minutes pour aborder des sujets de santé

La **gymnastique équilibre** est un **programme de prévention des chutes**, principalement réservés à un **public sénior**. Cette pratique permet de corriger vos déséquilibres et de gagner en confiance dans vos déplacements au quotidien. Il est financé en partie par les Caisses de retraites et autres organismes sociaux engagés.

Un mélange d'exercices de **coordination**, de **proprioception** et de **renforcement musculaire** ciblés, pour améliorer votre posture, votre stabilité et votre agilité. Ludiques et variés, ces cours proposent des parcours moteurs, du renforcement sur chaise, l'apprentissage du relevé de sol, etc.

ÉDUCATION À LA SANTÉ POUR SENIORS – PRÉVENTION DES CHUTES

Pendant ces cours, nous proposons des séances d'éducation à la santé d'une demi-heure. Ces moments abordent des **thèmes essentiels pour préserver la santé et l'autonomie** : alimentation équilibrée, hydratation, gestion du stress, relaxation, sécurité à domicile, activité physique adaptée, et bien-être mental. L'objectif est d'apporter des conseils pratiques et accessibles pour mieux vivre au quotidien, réduire les risques de chute, et favoriser un vieillissement actif et serein.

HORAIRES

Lundi - 10h30 à 12h
Jeudi - 10h30 à 12h

LIEU DE PRATIQUE

La Salle,
4 bis rue Chaptal, Montpellier

Débutants ou confirmés, nos cours sont accessibles à tous et adaptés à chaque niveau de condition physique.



STRETCHING

Le stretching est une pratique physique consciente et douce qui consiste à s'étirer et s'assouplir. Elle permet également de préparer le corps à l'exercice et de favoriser la récupération consécutive à un effort physique.

En pratiquant régulièrement, vous améliorez votre **souplesse musculaire et articulaire**, réduisant ainsi les risques de blessures et **améliore votre posture au quotidien.**

Peu importe votre niveau de pratique, **le stretching s'adapte à tous les niveaux et à toutes les morphologies.**

Proposé entre midi et deux, ce cours est **parfait pour les actifs** souhaitant **s'entretenir et se changer les idées** avant de déjeuner ! Il reste adapté à tous.

HORAIRES :

Vendredi - 12h00 à 13h00

LIEU DE PRATIQUE :

Le Dhagpo (quartier Gambetta)
16 Rue Dom Vaissette, 34000 Montpellier

Nos cours sont conçus pour vous guider en douceur dans l'exploration de votre corps et l'assouplissement de vos muscles et articulations.



FITNESS

Le fitness est une pratique combinant exercices cardiovasculaires, renforcement musculaire et étirements, pour améliorer votre condition physique globale, brûler des calories, tonifier votre corps et renforcer votre cœur.

Nos cours s'adaptent à tous les niveaux et à toutes les aspirations. Les séances sont dispensées pour une dizaine de personnes.

HORAIRES

Lundi - 9h15 à 10h15

Jeudi - 9h15 à 10h15

LIEU DE PRATIQUE

La Salle, 4 bis rue Chaptal, Montpellier

ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES ADAPTÉES (APSA)

Pour les personnes ayant des troubles neurologiques

Dans le cadre de son engagement pour le bien-être et l'autonomie des personnes ayant des troubles neurologiques, **l'association VAVI, en collaboration avec le Centre neurologique Bourges de Castelnau-le-Lez**, propose un programme annuel d'**Activités Physiques et Sportives Adaptées (APSA)**.

Que vous soyez en recherche de mouvement, de rencontres ou de conseils adaptés à votre situation, ces séances sont pensées pour vous accompagner dans votre parcours.

Les séances sont encadrées par une **enseignante en Activité Physique Adaptée** (également **kinésithérapeute**) et visent à : **bouger, progresser, rencontrer**.

UN TEMPS POUR :

- **ENTRETENIR VOS CAPACITÉS MOTRICES**
- **RETRouver CONFIANCE DANS LE MOUVEMENT**
- **SORTIR DE CHEZ VOUS, RENCONTRER DU MONDE**
- **PARTICIPER À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES, VARIÉES, LUDIQUES ET BIENVEILLANTES**

Exemples d'activités proposées : tir à l'arc adapté, jeux de précision, parcours moteurs ludiques, activités dansées et rythmiques, ateliers équilibre et marche, jeux coopératifs et ballon.

HORAIRES :

Vendredi- 14h15 à 15h15

LIEU DE PRATIQUE :

ADRA, Salle 6, place du Nombre d'Or, quartier Antigone, Montpellier



APA - SPORT AU FÉMININ

UN ESPACE DÉDIÉ AUX FEMMES

Un cours dynamique et convivial pensé spécialement pour les femmes, alliant **renforcement musculaire, bien-être et énergie positive.**

Un moment pour se recentrer, se tonifier et partager dans une ambiance chaleureuse et motivante.

✨ Bonnes nouvelles !

Le cours est proposé en partenariat avec le Carrousel et est **gratuit** pour les femmes résidant à l'espace Gammes.

Un **tarif solidaire** est également disponible pour les femmes aux revenus modestes.

HORAIRES

Mercredi - 18h00 à 19h00

LIEU DE PRATIQUE

Le Carrousel, 9 cours Gambetta,
à Montpellier



MARCHE-SANTÉ

L'association VAVI propose tout au long de l'année des marches santé encadrées, alliant **Activité physique adaptée (APA)**, bien-être et convivialité. Ces sorties s'adressent à toute personne souhaitant bouger à son rythme dans une ambiance bienveillante, encadrée par des professionnels de l'APA ou des bénévoles.

QUAND ET OÙ ?

Un mercredi et un samedi sur deux, en alternance (hors vacances scolaires) :

- Mercredi : balades dans les parcs de Montpellier
- Samedi : randonnées autour de Montpellier (dans un rayon de 15km autour de Montpellier)

COMMENT S'INSCRIRE ?

- Inscrivez-vous en cliquant ici : [formulaire d'inscription](#). Vous y retrouverez les prochaines dates des marches ainsi que les lieux de rendez-vous.
- Rejoignez le groupe WhatsApp en cliquant ici : [groupe randonnée Whatsapp](#). Ce groupe permet aux inscrits d'échanger à propos des covoiturages. ou de s'envoyer des photos !

TARIFS :

- Première marche : offerte
- Adhérent : 40 € l'année ou 5 € par marche
- Non adhérent : 10 € / session

MATÉRIEL

Munissez-vous de chaussures confortables, d'une bouteille d'eau et d'un chapeau en cas de temps ensoleillé. Penser à prendre un téléphone chargé et une collation en cas de besoin.

DÉROULÉ DES SÉANCES, TENUE ET MATÉRIEL



Arrivée 5 à 10 minutes max. avant le début du cours.

Chaque cours comprend :

- Une phase d'échauffement global
- Le corps de séance
- Un retour au calme avec étirements et/ou relaxation

Nous vous demandons de venir en **tenue confortable**, **muni.e d'une bouteille d'eau** (c'est important), avec des **chaussettes anti-dérapantes**, ou mieux encore **pieds-nus** !

Pour des raisons d'hygiène, munissez-vous d'une **serviette** pour mettre sur les tapis.

Pas de serviette ? Pensez à essuyer le tapis/matériel en fin de séance avec le produit mis à disposition.

Vous n'avez pas besoin d'autres matériels car nous disposons de tapis, ballons, balles, élastiques etc...

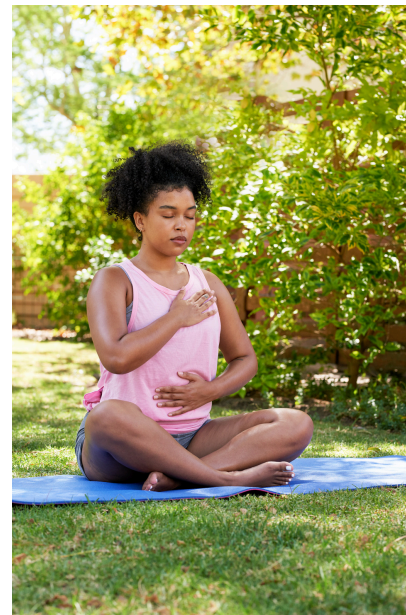
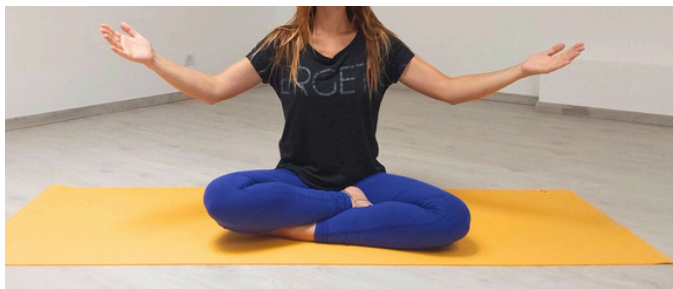
RENDEZ-VOUS & ÉVÈNEMENTS

Les rendez-vous VAVI sont des propositions de sorties/événements conviviaux.

Ces rendez-vous sont gratuits et mensuels ! Nous proposons des thématiques et des lieux pour se retrouver, se balader, déguster des produits régionaux etc...

Les adhérents disposent d'un groupe d'échange Whatsapp pour échanger, faire des propositions et s'organiser (covoiturage etc).

Les rendez-vous sont annoncés chaque mois par mail, sur le groupe Whatsapp de nos actualités, et sur nos réseaux sociaux !



SANTÉ & BIEN-ÊTRE

Activités Physiques Adaptées (APA)

Dans le cadre de notre engagement pour le bien-être et la santé des seniors, nous menons plusieurs projets sport-santé en 2024-2025 :

- **APA** : séances d'activité physique adaptée pour prévenir la perte d'autonomie chez le public senior.
- **Sophrologie** : ateliers collectifs pour améliorer stress, sommeil et respiration.
- **APA & Sophro – Gignac** : approche combinée au Centre social Le Mescladis.
- **PEM** : parcours éducatifs autour du mouvement, de l'équilibre et de la prévention des chutes.

CES PROJETS SONT FINANCÉS PAR :

- LES CAISSES DE RETRAITE (CAP PRÉVENTION SENIORS)
- LE DÉPARTEMENT VIA LA CFPPA (CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE)
- LES MINISTÈRES DES SPORTS, DE LA SANTÉ ET DU TRAVAIL
- ET D'AUTRES ACTEURS LOCAUX DU BIEN VIEILLIR

TARIFS SOLIDAIRES

Ces soutiens permettent de proposer des tarifs réduits, voire gratuits, pour garantir un accès à tous, sans barrière financière.

Parce que la santé est un droit, pas un luxe !

SOPHROLOGIE

La sophrologie est une méthode douce et accessible qui combine respiration, relaxation corporelle et visualisation positive.

Elle permet de retrouver un **état de bien-être général**, d'apprendre à **gérer le stress** et les **émotions**, favoriser un **meilleur sommeil**, améliorer la **gestion de la douleur**, développer une meilleure **connaissance de soi**.

Les séances seront guidées avec bienveillance dans un cadre sécurisant, où chacun avance à son rythme.

NOUVEAUTÉ BIEN-ÊTRE : CYCLES DE SOPHROLOGIE AVEC MAGALIE DUCHEMIN

Magalie Duchemin propose des séances de sophrologie en groupe depuis plusieurs années à travers une approche chaleureuse et respectueuse. Son objectif : offrir à chacun des outils simples pour retrouver calme, équilibre et vitalité au quotidien."



HORAIRES :

Lundi à 10h30 - Maison Pour Tous Albert Dubout (annuel, hors vacances scolaires)

Le lundi à 14h au DHAGPO à Montpellier

Cycle 1 : septembre à décembre 2025 (10 séances)

Cycle 2 : janvier à mars 2026 (10 séances)

- 06.52.43.52.41 / www.mdsophrologue.com

SOPHROLOGIE EN MAISON POUR TOUS AVEC THOMAS HOULES

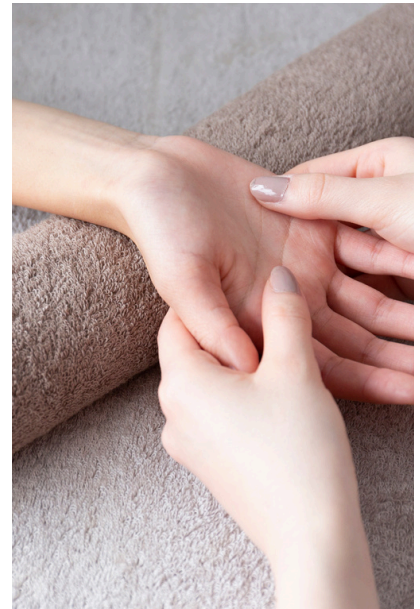
Thomas Houles vous propose des séances de Sophrologie chaque semaine en Maison Pour Tous à Montpellier. Il est également coach mental en groupe et en individuel.



HORAIRES :

Mardi à 12h30 - Maison pour tous Antoine de St-Exupéry , Quartier Cévennes.

06 83 17 78 35 - www.thomascoachmental.fr



MASSAGES ET SOINS ÉNERGETIQUES PERSONNALISÉS

Parce que le bien-être ne se limite pas à l'absence de douleurs, Joanna propose des massages et soins énergétiques pensés comme des parenthèses de reconnexion profonde à soi-même.

Chaque séance est unique. Elle ne suit pas de protocole rigide, mais s'appuie sur une écoute sensible et bienveillante, pour s'adapter à la personne dans sa globalité : corps, esprit, émotions. Sa pratique mêle différentes techniques (relaxation, massage intuitif, énergétique, points de pression, mouvements doux...) afin de composer un soin sur mesure, en accord avec ce que la personne traverse à l'instant T.

CE QUE JOANNA APPORTE À TRAVERS SES SOINS :

- **UNE ATTENTION SINCÈRE, SANS JUGEMENT**
- **UN ESPACE SÉCURISANT OÙ L'ON PEUT SIMPLEMENT "ÊTRE"**
- **UN TOUCHER CONSCIENT, RESPECTUEUX ET ENVELOPPANT**
- **UNE AIDE À LIBÉRER LES TENSIONS, CALMER LE MENTAL, FAIRE CIRCULER L'ÉNERGIE**
- **UNE INVITATION À SE RETROUVER, À SE RÉ-ANCER, À SOUFFLER**

CES SOINS NE REMPLACENT PAS UN ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL, MAIS PEUVENT AGIR EN COMPLÉMENT PRÉCIEUX POUR SOUTENIR UN MIEUX-ÊTRE GLOBAL, RÉDUIRE LE STRESS ET FAVORISER L'ÉQUILIBRE INTÉRIEUR.

 A domicile - atmosphère douce et paisible
 1 € / minute + 30 € de frais de déplacement
 Sur rendez-vous au 07 77 73 37 22

BILANS DE SANTÉ ET DE LA CONDITION PHYSIQUE

L'association VAVI propose à ses adhérents.es des bilans de condition physique personnalisés, réalisés par nos enseignantes en activité physique adaptée (EAPA).

Ces bilans permettent de mieux connaître ses capacités, suivre ses progrès, et d'adapter les activités physiques au mieux.

POURQUOI FAIRE UN BILAN ?

- Connaître son **niveau de forme** actuel
- Identifier ses **points forts** et ses **axes d'amélioration**
- **Adapter son programme** d'activité physique de façon sécurisée
- **Suivre son évolution** pendant et/ou après un programme APA

COMMENT RÉALISER UN BILAN ?

Les bilans sont réalisés sur rendez-vous, individuellement, par nos enseignantes APA. Ils peuvent avoir lieu à votre domicile ou en cabinet.

QUELS BILANS ?

◆ Bilan Sport Santé

Un bilan complet associant questionnaires et tests physiques pour évaluer l'activité, la santé perçue, la force, l'équilibre, la souplesse et l'endurance. Idéal pour suivre son état de forme et prévenir les risques liés à la sédentarité ou aux maladies chroniques.

◆ Bilan Sentez-vous Sport

Un bilan rapide basé sur 4 tests simples mesurant équilibre, force et endurance. Accessible à tous, il donne une première image de sa condition physique.

◆ Senior Fitness Test

Un bilan spécifique pour les seniors, composé de tests simples (force, souplesse, équilibre, endurance). Il permet de mesurer sa condition physique et de suivre son évolution dans le temps.

Les bilans sont réalisés idéalement en début de programme, reprise d'activité ou encore en suivi régulier pour observer les effets positifs de la pratique d'APA.

NOS SÉJOURS VACANCES

SÉJOURS SENIORS



Destinés aux **personnes de plus de 60 ans**, ces séjours de 5 jours permettent aux participants de profiter d'un cadre ressourçant, favorisant le bien-être et le lien social.

Tout est inclus : transport, hébergement, restauration et activités.

Financé en partie par l'ANCV et la CARSAT, une aide de 176 € peut être accordée selon les ressources. Séjour "SEV" allant de 314 à 490 €.

SÉJOURS DE RÉPIT POUR AIDANTS



Être aidant demande beaucoup d'énergie, et ces séjours de 3 à 5 jours offrent un vrai moment de détente. Hébergés dans un cadre agréable, les participants bénéficient d'activités de relaxation, d'ateliers bien-être et de sorties culturelles.

Tout est inclus : transport, hébergement, restauration et activités.

Financé en partie par l'ANCV et la CARSAT, une aide de 176 € est accordée à tous les aidants. Tarif 5 jours : 320 €

Un soutien est également proposé pour assurer le relais auprès des proches aidés. Une Aide de l'ANCV est également accordée aux aidants

SÉJOURS "UN VRAI PTI TRUC EN PLUS"



Nos séjours sont pensés pour des personnes ayant une déficience intellectuelle légère à modérée, notamment des travailleurs en ESAT ou vivant en foyer d'hébergement. Inspirés du film "Un petit truc en plus", ils permettent des vacances joyeuses et adaptées, avec des activités variées et encadrées.

Demander notre catalogue de séjour à l'adresse : associationvavi@gmail.com



STAGES

NOS STAGES SPORT-SANTÉ & BIEN-ÊTRE

De la **matinée découverte** à la **retraite de plusieurs jours en gîte**, nos stages allient **pratique, détente et apprentissage** autour du sport-santé et du bien-être.

Selon la thématique, ils peuvent être **ouverts à tous ou pensés pour un public spécifique** (seniors, femmes, intergénérationnel, handicap mental). Massages, routines quotidiennes, respiration, vocalises, mobilité et relaxation : autant d'expériences pour **prendre soin de soi** et repartir avec de **nouvelles habitudes durables**.

EXEMPLE DE PRÉCÉDENTS STAGES :

- MÉTHODE NADEAU OU 5 TIBETAINS
- PRÉVENTION & POSTURE
- RESPIRATION, AUTO-MASSAGE, BIEN-ÊTRE
- DECOUVERTE DE NOS CHAKRAS

Ces séances allient activité physique, plaisir, lien social et accompagnement personnalisé.

Ils ont généralement lieu les 2ème semaines des vacances scolaires.

REJOINDRE L'ASSOCIATION

COMMENT ÇA MARCHE ?

L'adhésion est **obligatoire** pour accéder aux différentes pratiques proposées par VAVI. Elle permet d'intégrer pleinement notre communauté et de bénéficier d'un encadrement sécurisé et adapté.



COMMENT ADHÉRER ?

Pour rejoindre VAVI, il vous suffit de :

1. **Remplir le formulaire d'inscription** (disponible [[ici](#)] ou via le Qr-code)
2. **Fournir un certificat médical** d'aptitude à la pratique d'activités physiques adaptées.
3. **Être à jour de votre cotisation annuelle** (= règlement de votre adhésion et des activités choisies). Les règlements se font sur HelloAsso [[lien ici](#)] une fois le formulaire d'inscription rempli.

Une fois ces conditions remplies, vous êtes automatiquement affilié à l'une de nos fédérations partenaires :

- **L'Union Nationale Sportive Léo Lagrange (LL)** : Une fédération d'éducation populaire favorisant l'accès à la culture, au sport et à la citoyenneté pour tous.
- **La Fédération Française Sports Pour Tous (SPT)** : Une fédération qui promeut des activités physiques accessibles, inclusives et adaptées à tous les publics.

Pour connaître votre fédération de rattachement, il suffit de nous le demander !

LES AVANTAGES DE VOTRE ADHÉSION

En devenant membre de VAVI, vous bénéficiez de :

- ✓ Une **assurance** responsabilité civile et couverture en cas d'accident ou de négligence d'un encadrant.
- ✓ L'accès à une **offre d'activités variées** : activités physiques adaptées, marches-santé, stages et séjours, bilans et de conseils en santé, rendez-vous conviviaux et autres événements ou sorties, soins...

Consultez notre grille tarifaire ou HelloAsso pour le détail des prestations.

COÛT ET DURÉE DE L'ADHÉSION

- **Tarif** : 30 € / an
- **Validité** : du **1er septembre** au **31 août** de l'année en cours

REJOINDRE L'ASSOCIATION

COMMENT ÇA MARCHE ?

COMMENT RENOUVELER SON ADHÉSION ?

Chaque année, suivez les mêmes étapes qu'une première adhésion :



1. Remplir le formulaire Google Form : <https://forms.gle/6iPatKwNZBDUW8X9A>
2. Fournir un certificat médical à jour
3. Régler la cotisation annuelle

LES ENGAGEMENTS DE L'ADHÉRENT

En rejoignant VAVI, vous vous engagez à :

- Acceptez le **Règlement Intérieur** (disponible sur notre site)
- Respecter les **valeurs et règles de l'association**
- Participer activement aux **activités et événements**
- Rester à jour de votre **cotisation**
- Informer l'association en cas de **changement de santé ou de coordonnées**

CONTACT

Pour toute question, écrivez-nous à l'adresse : **gestion.assovavi@gmail.com**

RÉCAPITULATIF DES ACTIVITÉS

LIEUX ET HORAIRES

SPORT-SANTÉ

Activités APA	Lieu, quartier	Horaires	Remarque
Fitness	La salle, 4 rue Chaptal	Lundi et jeudi 9h15 - 10h15	Tout public Seniors : bénéficiez du tarif AAP10
Stretching	Dhagpo, 16 rue dom vaissette	Vendredi 12h - 13h	Tout public Seniors : bénéficiez du tarif AAP10
Gym Equilibre et mémoire	Maison Pour Tous Antoine de saint-exupéry 130 All. du Briol, 34070 Montpellier	Vendredi 9h30 - 10h30	NVX CRÉNEAU ! Seniors : bénéficiez du tarif AAP 20
Fitness	Maison Pour Tous Antoine de saint-exupéry 130 All. du Briol, 34070 Montpellier	Mardi 12h30 - 13h30	Tout public Seniors : bénéficiez du tarif AAP10
Gym équilibre et prévention des chutes	La salle 4 bis rue Chaptal	Lundi et jeudi 10h30 - 12h	1h d'APA 30 min d'éducation à la santé Seniors : bénéficiez du tarif AAP 20
Sport au féminin (femmes uniquement)	Le Carrousel 9 cours Gambetta	Mercredi 18h - 19h	NVX CRÉNEAU ! tarif solidaire et gratuité pour femmes logées à Gammes
APSA neuro	ADRA salle 6 19 place du nombre d'Or, Antigone	Vendredi 14h15 - 15h15	NVX CRÉNEAU ! Activités adaptées aux troubles neurologiques
Marche-santé	Montpellier et alentours	10h - 12h	1 mercredi / 2 1 samedi / 2

BIEN-ÊTRE

Activités Bien-être	Lieu, quartier	Horaires	Remarque
Bilan de santé	à domicile ou en cabinet	à définir avec Imene ou Joanna	Différents types de bilans possibles
Soins, massages	à domicile ou en cabinet	à définir avec Joanna	Règlement via HelloAsso
Drainages lymphatiques	à domicile ou en cabinet	à définir avec Imene	Règlement via HelloAsso
Sophrologie avec Thomas	Maison pour Tous Antoine St Exupéry	Mardi 12h30 - 13h30	Ouvert à tous
Sophrologie avec Magalie	Maison pour Tous Albert Dubout Dhagpo (Gambetta)	Lundi 10h30 - 11h30 Lundi 14h-15h	Ouvert à tous Pour le groupe subventionné (cf. AA10) et ceux qui souhaitent faire 10 séances si places restantes

GRILLE TARIFAIRE 2025-2026

Adhésion annuelle : 30 euros

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES (APA)

Tarification valable pour 40 semaines (dont la 1ère semaine des petites vacances et 3 semaines en été)

ANNUEL : SEPTEMBRE À JUILLET

1X/SEMAINE : 200 À 340 € * soit 5 à 8,5€/séance

2X/SEMAINE : 420 À 560 € * soit 5 à 8€/séance

3X/SEMAINE : 520 À 660 € * soit 4,3 à 5,5€/séance

SEMESTRIEL

1X/SEMAINE : 205 € soit 10€/séance

2X/SEMAINE : 328 € soit 8€/séance

3X/SEMAINE : 431 € soit 7€/séance

PONCTUEL

Carte 10 séances (6 mois) : 130 € soit 13€/séance

À la séance (exceptionnel) : 15 €

SPORT SANTÉ EN MAISON POUR TOUS

Annuel (hors vacances) : 135 €

MARCHES

Annuel (hors vacances) : 40 €
À l'unité : adhérent 5€ / Non adh. 10€

BILAN DE SANTÉ

Suivi de la condition physique

1 bilan : 60€
Pack 3 bilans : 120€
Offre spéciale à domicile : 45€

RENDEZ-VOUS CONVIVIAUX

Gratuit

SORTIES

Selon sortie

SÉJOURS

SEV 5 jours
Aidant-aidé ou répit
Un vrai pti truc en +

314 À 490 €
voir offres
3 à 15 jours, voir offres

STAGES

Voir offres

SOINS

Massages et soins énergétiques

1€/minute + 30€ de déplacements

SOPHROLOGIE

10 séances

100€

TARIFICATION SPÉCIALE

* **CONDITIONS TARIFAIRES SPÉCIAL SENIORS** : LES CAISSES DE RETRAITES S'ENGAGENT ET VOUS AIDENT EN FINANÇANT UNE PARTIE DE VOS ACTIVITÉS !

Pour bénéficier d'un tarif plus bas : avoir plus de 60 ans, ne pas avoir bénéficié de la même aide l'année précédente et répondre à 3 questionnaires sur l'année.

Dans ce cas, bénéficiez du **tarif AAP10 ou AAP20** (détails ci-dessous).

✓ ** **Séjour SEV** : Aide financière possible en fonction de vos ressources (cf. document d'inscription)

Concernant les tarifs réduits, concrètement :

Annuel (Sept. à juillet)	AAP 20	AAP10	Tarif Plein
1x/semaine	200€	270€	340€
2x/semaine	420€	490€	560€
3x/semaine	520€	590€	660€

AAP20

16 seniors peuvent bénéficier de ce tarif en entrant dans le programme **“équilibre et prévention des chutes”** financé par les caisses de retraites. Vous bénéficiez de 20 séances déduites de votre cotisation annuelle. (Cours du lundi et jeudi 10h30-12h à La Salle, Gambetta).

AAP10

32 seniors peuvent bénéficier de ce tarif en entrant dans le programme financé par les caisses de retraites : **“APA et sophrologie”**. Ce sont 10 séances d'activité physique + 10 séances de sophrologie qui sont offertes, déduites de votre cotisation annuelle. (Possible sur les cours de stretching, fitness, gym mémoire dispensés à La Salle, au Dhagpo et à l'ADRA).

Gignac : appel à projets

Pour les nouveaux adhérents : gratuit (10 séances APA + 10 de sophrologie)
Anciens adhérents : 100€ les 10 cours d'APA + 10 de sophrologie

CONDITIONS D'ÉLIGIBILITÉ

Les offres “AAP10” et “AAP20” sont soumis à conditions :

- d'avoir plus de 60 ans
- de ne pas avoir déjà bénéficié de ce programme avec VAVI l'an passé
- d'être assidu aux cours
- de remplir les questionnaires des caisses de retraites

Parmi les bénéficiaires de ces deux programmes, nous privilégions les personnes :

- proche aidante
- veuve ou veuf et/ou en situation de précarité financière **(cf. tableau ci-dessous pour les barèmes à ne pas dépasser)*

L'aide financière est attribuée sous contrôle de ressources, si le revenu net imposable du dernier avis d'imposition est inférieur ou égal :

• Pour les personnes seules :

Nombre de parts	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Revenu net imposable personne seule	16 763	22 410	28 057	33 704	39 351	44 928	50 645	56 292	61 939	67 586	73 233

• Pour les personnes en couple :

Nombre de parts	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6
Revenu net imposable couple marié ou pacsé	-	-	31 629	37 276	42 923	48 570	54 217	59 864	65 511	71 158	76 805

SOUTENEZ

L'ACCÈS À UNE PRATIQUE SPORTIVE INCLUSIVE

FAITES UN DON

POURQUOI NOUS SOUTENIR ?

Chez VAVI, nous souhaitons que le sport soit accessible à tous, indépendamment de la condition physique, de la condition sociale et de l'âge.

Et aujourd'hui, pour consolider nos actions : nous avons besoin de votre aide !
Grâce à votre générosité, nous pouvons créer un environnement où chacun a la chance de s'épanouir à travers le sport.

CETTE CAMPAGNE NOUS AIDERA NOTAMMENT À FINANCER :

- Davantage de cours et d'équipements adaptés pour tous
- L'organisation d'événements, séjours et ateliers à destination de publics spécifiques (proches-aidant, malades chroniques, personnes en situation de handicap, seniors etc)
- L'entretien du minibus que nous venons d'acquérir, pour les sorties et séjours adaptés

COMMENT POUVEZ-VOUS AIDER ?

Vous pouvez faire un don ici : <https://www.soutienstonclub.fr/project/vavi>

**CHAQUE CONTRIBUTION, PETITE OU GRANDE, À UN IMPACT IMMENSE,
ALORS MERCI POUR VOTRE SOUTIEN !**

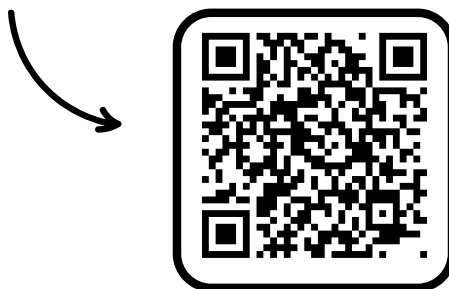
VOTRE SOUTIEN FAIT LA DIFFÉRENCE
ENSEMBLE NOUS SOMMES PLUS FORTS



**Adoptez nos goodies
et contribuez à nos projets.**

POUR 5€, 10€ OU 15€, À VOUS DE CHOISIR !

**SOUTENEZ VAVI
EN FAISANT UN DON**



MERCI DU SOUTIEN !

APPEL À SOUTIEN ET BÉNÉVOLAT

Nous lançons un appel à toutes les bonnes volontés pour rejoindre notre association !

À partir de 2026, nous cherchons une nouvelle personne pour assurer la fonction de **Présidence** ainsi qu'un.e **encadrant.e** pour les **marches**.

Si vous avez envie de vous investir, de porter nos projets et de participer activement à la vie de l'association, n'hésitez pas à nous contacter.

Nous avons aussi besoin de **bénévoles** motivés pour soutenir nos activités quotidiennes, ainsi que de **stagiaires** souhaitant découvrir le secteur associatif et contribuer à nos actions.

Votre aide est précieuse pour continuer à faire grandir notre structure et accompagner toujours plus de personnes.

Pour rejoindre l'aventure ou pour toute question, contactez-nous :

- gestion.assovavi@gmail.com (Imene)
- associationvavi@gmail.com (Joanna)

NOS PARTENAIRES



CONTACTS

Association VAVI

Vacances Adaptées, Vie et Inclusion

30 avenue Maurice Planès
chez Léo Lagrange
34070 Montpellier

07 77 73 37 22

Siret : 888 109 022 00028

Visitez notre site internet : vavi-sportsante.com

Facebook: <https://www.facebook.com/vavi34>

Instagram: <https://www.instagram.com/association.vavi/>

Pour rejoindre l'association ou pour toute question, contactez-nous :

Enseignante APA : Imene Arezki

gestion.assovavi@gmail.com

07 43 31 85 25



Coordinatrice : Joanna Munch

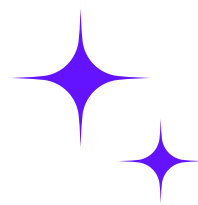
associationvavi@gmail.com

07 77 73 37 22



ASSOCIATION VAVI

SPORT SANTÉ & BIEN-ÊTRE



SITE WEB

VAVI-SPORTSANTE.COM



FACEBOOK

ASSOCIATION VAVI



INSTAGRAM

ASSOCIATION.VAVI



WHATSAPP

[HTTPS://CHAT.WHATSAPP.COM/GTLI75K13QU7
ZP8SLCP92Q](https://chat.whatsapp.com/GTLI75K13QU7ZP8SLCP92Q)



ADHESION & INSCRIPTION

GOOGLE FORM



PAIEMENT EN LIGNE

HELLO ASSO



Laissez-nous un
AVIS GOOGLE



REJOINS VAVI DÈS MAINTENANT !

Ce document est un guide pratique détaillé pour l'association VAVI, Vacances Adaptées Vie et Inclusion, présentant ses offres pour la saison 2025-2026.

Il contient un aperçu général et un mot de la fondatrice soulignant la **mission de l'association, axée sur le sport-santé et le bien-être pour tous**, notamment *les seniors et les personnes avec des besoins spécifiques*.

Le guide décrit en détail les **diverses activités physiques adaptées (APA)**, telles que le fitness et la gym d'équilibre, ainsi que **les programmes de bien-être** incluant les massages, la sophrologie et les bilans de santé.

Il fournit également des **informations pratiques** sur les séjours, les stages, les lieux, les horaires, la grille tarifaire, les modalités d'adhésion et d'inscription, et les opportunités de soutien via le bénévolat ou les dons.

[VAVI-SPORTSANTE.COM](https://vavi-sportsante.com)