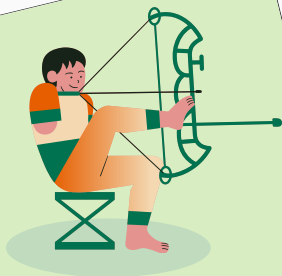


# ANNUAIRE 2026 - 2027

## ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES



## Qu'est-ce que l'activité physique adaptée ?

L'Activité Physique Adaptée (APA) se définit comme une activité physique ou sportive adaptée aux capacités de personnes à besoins spécifiques : atteintes de maladies chroniques, vieillissantes, en situation de handicap ou vulnérables (santé publique france). Elle vise des fins de prévention, de réadaptation, d'inclusion, d'éducation ou de participation sociale.



### Quels sont ses bénéfices ?

- ✓ Diminution des risques cardio-vasculaires ;
- ✓ Diminution des risques de cancer ;
- ✓ Diminution des symptômes dépressifs et anxieux. Amélioration de l'estime de soi et de l'humeur ;
- ✓ Amélioration de l'équilibre et diminution des risques de chute chez les personnes âgées ;
- ✓ Amélioration de la qualité de vie et de la confiance en soi pour les personnes atteintes de maladies chroniques ;
- ✓ Et d'autres effets pour les affections respiratoires, rhumatismales, neurologiques.



## Qu'est-ce que la CPTS du Penthivère ?

La Communauté Professionnelle Territoriale de Santé (CPTS) du Penthivère est une association qui regroupe les professionnels d'un même territoire qui souhaitent s'organiser – à leur initiative – autour d'un projet de santé pour répondre à des problématiques communes.

Territoire CPTS Penthivère



200

professionnels de santé  
adhérents

### Partenaires de la CPTS du Penthivère



## Pourquoi ce livret ?

La CPTS du Penthivère souhaite encourager la pratique de l'activité physique sur le territoire en facilitant l'accès à l'offre existante. Ce livret recense les structures et professionnels proposant des activités physiques adaptées, avec leurs coordonnées, les publics concernés, les horaires et les principales informations pratiques.

### Légende de l'annuaire



Association ayant une reconnaissance ou un label santé

Présence d'un enseignant en APA au sein de l'association

## À qui parler de mon projet d'APA ?

Si vous êtes intéressé.e par une APA, n'hésitez pas à en parler à votre médecin généraliste ou à un kinésithérapeute. Retrouvez la liste des kinésithérapeutes que vous pouvez consulter sans ordonnance médicale en flashant ce qr code.



« Vous êtes capable de bouger ;  
il ne reste plus qu'à trouver l'activité qui vous correspond. »

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

## AÏKIDO

*Aïkido Pléneuf-Val-André*

- 👤 Tout public à partir de 8 ans
- 📍 Pléneuf-Val-André
- 🕒 Enfants : Lundi de 17h45 à 18h45  
Adultes : Lundi et jeudi de 19h à 20h30  
+ un dimanche /mois de 10h à 12h
- ✉ aikidopva@gmail.com  
06.10.80.68.45
- 🌐 aikido-pva.s2.yapla.com

## AVIRON



*Avirons d'Armor*

• Aviron • Rameur en salle •

- 👤 Tout public à partir de 11 ans
- 📍 Plédéliac
- 🕒 Mercredi de 14h à 17h  
Samedi et dimanche de 9h à 12h  
Mercredi des vacances scolaires d'été :  
de 9h à 12h et de 18h à 21h
- ✉ lesavironsdarmor@gmail.com  
06.27.46.24.45
- 🌐 lesavironsdarmor.fr



« Au fil de l'eau, le mouvement  
devient source de bien-être. »

## ATHLÉTISME

*Lamballe Athlétisme Club*

- 👤 Adolescents et adultes
- 📍 Lamballe - Complexe sportif du Penthièvre
- 🕒 Mardi et jeudi de 17h15 à 19h30  
Samedi de 10h à 12h
- ✉ gilopofa@gmail.com  
06.69.48.11.85

## MULTISPORT



*Le Penthièvre Sport Santé*

- 👤 Adultes
- 🕒 Qi Gong
- 📍 Pléneuf-Val-André 🕒 Lundi de 9h30 à 10h45  
Jeudi de 10h à 11h30
- 📍 Saint-Alban 🕒 Mardi de 18h15 à 19h15
- 📍 Plurien 🕒 Jeudi de 18h à 19h
- 🕒 Pilates
- 📍 Saint-Alban 🕒 Mardi de 9h à 10h  
Mardi de 10h à 11h  
Mardi de 19h30 à 20h30
- 🕒 Gym douce
- 📍 Saint-Alban 🕒 Mercredi de 9h30 à 10h30  
Mercredi de 10h45 à 11h45
- 🕒 Gym équilibre mémoire
- 📍 Saint-Alban 🕒 Mardi de 9h à 10h
- 🕒 Gym tonique
- 📍 Saint-Alban 🕒 Jeudi de 19h à 20h
- 🕒 Marche collective
- 📍 Saint-Alban 🕒 Vendredi de 9h à 11h
- ✉ yves.ducourtoux@gmail.com  
06.37.74.96.54

## MULTISPORT

### Station Sports Nature

- VTT • VAE • Voile • Tir à l'arc • Kayak •  
• Sarbacane • Stand up paddle •
- Grimpe d'arbres • Course d'orientation •  
• Pédalo • Barque • Battle Archery •
- Laser Run • Slackline • Wing Sup • Street Golf •

 Tout public

 Jugon-Les-Lacs

 • Janvier à mars & novembre à décembre  
Mardi au vendredi : 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h  
Samedi : matin uniquement

• Avril & octobre  
Mardi au samedi : 9h30 à 12h30  
et 13h30 à 17h30

• Mai & juin  
Mardi au samedi : 9h30 à 12h30 et 14h à 18h  
Dimanche et jours fériés : 14h à 19h

• Juillet & août  
Lundi au samedi : 10h à 19h  
Dimanche et jours fériés : 11h à 20h

• Septembre  
Mardi au samedi : 9h30 à 12h30 et 14h à 18h

Fermé le 1er mai et pendant les vacances  
scolaires de Noël.

 stationsportsnaturejugon@gmail.com  
 02.96.31.67.04

 stationsportsnature.fr



« Bouger, même un peu,  
c'est déjà agir pour sa santé. »

## MULTISPORT

### Maison sport santé de l'OISCL



 Adultes

#### Gym santé

 Lamballe  Lundi de 15h50 à 16h50

#### Multisport santé

 Lamballe  Lundi de 14h40 à 15h40

#### Atelier équilibre et mémoire (à partir de 60 ans)

 Lanrelas  Mardi de 9h30 à 10h30

 Éréac  Mardi de 11h à 12h

 Trédias  Jeudi de 9h30 à 10h30

 oiscl.mss@gmail.com  
 07.49.72.82.60

## MULTISPORT

### Sport adapté-santé by Gwen



- Renforcement musculaire global et spécifique :  
équilibre, mobilité, force et coordination •  
• Endurance : marche et vélo •
- Relaxation et exercices de respiration •  
• Stretching et gym douce •
- Ateliers de prévention des chutes •
- Activités de stimulation cognitive •

 Tout public

 Déplacement à domicile et en structure  
sur l'ensemble du territoire de la CPTS

 Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 14h à 19h

 sportadaptesantebygwen@gmail.com  
 06.47.38.44.63

# ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

## MULTISPORT

### Gym & Eau

👤 Adultes

📍 Lamballe

#### Gym Santé / reprise d'activités

🕒 Mercredi de 11h à 12h

#### Gym équilibre

🕒 Mercredi de 9h45 à 10h45  
Jeudi de 9h30 à 10h30

#### Gym séniors

🕒 Lundi de 10h à 11h  
Mercredi de 9h30 à 10h30

#### Gym maintien en forme

🕒 Lundi de 10h à 11h et de 11h à 12h  
Mardi de 18h15 à 19h15  
Mercredi de 16h45 à 17h45 et de 18h à 19h

#### Fitness

🕒 Lundi de 18h30 à 19h30  
Jeudi de 19h à 20h

#### Pilates

🕒 Mercredi de 11h à 12h  
Jeudi de 11h à 12h  
Vendredi de 9h15 à 10h15

#### Natation

🕒 Lundi et jeudi de 16h à 17h

📧 jeanpaul.liliane@orange.fr  
📞 02.96.31.22.25

## PÊCHE

### Maison Pêche et Nature des Côtes d'Armor

👤 Tout public

📍 Jugon-Lacs, Pléneuf-Val-André, Plestan, Matignon

🕒 En semaine : matin, après-midi et soirées pendant les vacances scolaires de Pâques, été et Toussaint.

📧 contact@maisonpechenature.com  
📞 02.96.50.60.04

Maison Pêche et Nature des Côtes d'Armor  
2, Rue des Grands Moulins  
22270 JUGON-LES-LACS

🌐 maisonpechenature.com



« Bouger ensemble, c'est aussi partager, échanger et créer du lien. »

## RAMEUR

### Rameur Santé



👤 Adultes

📍 Saint-Alban

🕒 Mardi de 10h15 à 12h  
Jeudi de 9h à 12h  
Vendredi de 10h à 12h

📍 Plurien

🕒 Mercredi de 9h à 12h

📧 yves.ducourtieux@gmail.com  
📞 06.37.74.96.54

## TAI CHI TAOÏSTE

Tai Chi Taoïste de France

👤 Tout public à l'exception des déficients visuels

📍 Lamballe ⌚ Mardi de 19h à 21h  
Mercredi de 14h à 16h  
Vendredi de 10h à 12h  
Samedi de 10h à 12h

📍 Matignon ⌚ Lundi de 19h à 21h  
Jeudi de 18h30 à 20h

📍 Pléboulle ⌚ Mercredi de 10h30 à 12h

✉️ france@taoisttaichi.org  
02.96.30.89.54

🌐 taoisttaichi.org

## TIR À L'ARC

Archers du Penthivère

👤 Tout public à partir de 11 ans  
à l'exception des personnes en fauteuil roulant  
et des personnes malvoyantes

📍 Lamballe

⌚ Enfants : mercredi de 14h à 16h  
Adultes : mercredi de 18h à 20h  
samedi de 14h à 16h

✉️ lydielemarchand@live.fr  
06.77.91.39.54

🌐 archersdupenthievre.jimdofree.com

*Les informations déclarées dans cet annuaire sont issues  
des données transmises par les associations.*

## L'ANNUAIRE ÉVOLUE !

- ◆ Votre association propose de l'Activité Physique Adaptée et ne figure pas encore dans cet annuaire ?
- ◆ Une information vous concernant vous semble incorrecte ou n'est plus à jour ?

**Participez à la prochaine mise à jour de l'annuaire !**



Ajouter  
votre structure



Signaler une  
modification



Faire une  
suggestion



Les informations transmises seront vérifiées  
avant leur intégration dans l'annuaire.

Scannez pour  
participer à la mise à jour  
de l'annuaire !



Merci pour  
votre contribution !



L'annuaire est régulièrement actualisé.  
Retrouvez la dernière version sur le site de la CPTS du Penthivère.



COMMUNAUTÉ PROFESSIONNELLE  
TERRITORIALE DE SANTÉ



[cpts-penthievre.fr](https://cpts-penthievre.fr)



CPTS Penthievre