



05
JUN

🕒 20h00 à 22h00

AGORA - C.C.A.S.

254, boulevard du Maréchal Juin

78200 Mantes-la-Jolie

SPORT

MANTASPORT - CONFÉRENCE "NUTRITION SPORTIVE" - JUIN 2026

Gratuit - Sur inscription

Et si vous preniez rendez-vous avec votre santé et votre forme physique ?

C'est ce que la Ville vous propose avec le dispositif Mantaisport.

Participez à 1 RDV chaque mois.

Conférence "Nutrition sportive"

Le dispositif **Mantaisport** continue de diversifier ses actions pour promouvoir l'activité physique et ses bienfaits auprès de tous les habitants. Porté par trois objectifs majeurs – **sensibiliser le public à l'importance du sport, faire découvrir de nouvelles disciplines et garantir l'accessibilité à chacun** – il propose également des temps d'échanges autour de la santé et du bien-être.

Le **vendredi 5 juin**, Mantaisport organise une **conférence sur la nutrition sportive**, de **20h à 22h** à l'**Agora**. Cette rencontre, ouverte à **tout public**, permettra de mieux comprendre le rôle essentiel de l'alimentation dans la pratique sportive, que l'on soit amateur, pratiquant régulier ou compétiteur.

<https://www.manteslajolie.fr/information/agenda/mantaisport-conference-nutrition-sportive-juin-2026-6042?>

Animée par un spécialiste, la conférence abordera différents thèmes :

- Les bases d'une alimentation équilibrée pour accompagner l'effort.
- L'adaptation de la nutrition en fonction de l'âge, du niveau et de la discipline pratiquée.
- Les bonnes pratiques avant, pendant et après l'activité sportive.
- Les erreurs à éviter et les idées reçues à déconstruire.

Accessible uniquement **sur inscription**, ce rendez-vous s'inscrit dans une démarche globale de promotion d'un mode de vie actif et sain.

- Vendredi 5 juin
- Agora
- 20h - 22h
- Tout public | Sur inscription

Un temps privilégié pour s'informer, poser ses questions et repartir avec des conseils concrets afin d'associer efficacement nutrition et performance sportive.

Information et inscription :

ds@manteslajolie.fr

et 01 34 78 99 26

