



**20**  
SEPT.

🕒 10h00 à 18h00

Stade Jean Paul David  
Avenue Albert Camus  
78200 Mantes-la-Jolie

Gymnase Lucan  
Avenue Albert Camus  
78200 Mantes-la-Jolie

Gymnase Camus  
Avenue Albert Camus  
78200 Mantes-la-Jolie

SPORT

# MANTAISPORT - TEST DE PRÉPARATION PHYSIQUE - SEPT 2025

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.

Test de préparation physique

Dans le cadre du dispositif **Mantaisport**, la Ville invite les habitants à participer à une journée spéciale consacrée au **test de préparation physique**, le **samedi 20 septembre de 10h à 18h**. Ce dispositif innovant a pour ambition de promouvoir l'activité sportive et d'en faciliter l'accès à tous, autour de trois grands objectifs : **sensibiliser le public à l'importance du sport, faire découvrir de nouvelles disciplines et garantir l'accessibilité des pratiques à l'ensemble des habitants.**

Cette journée offre l'occasion idéale d'évaluer ses capacités en début de saison sportive grâce à un programme complet et encadré par des professionnels.

Deux tests majeurs sont proposés :

- **Test cardiovasculaire (VMA)** : pour mesurer son endurance et sa condition cardio-respiratoire.
- **Test de force (1RM)** : pour apprécier sa puissance musculaire.

Ouvert **à partir de 15 ans**, ce rendez-vous s'adresse aussi bien aux sportifs confirmés qu'aux amateurs souhaitant mieux connaître leur forme physique. Les évaluations se dérouleront dans deux lieux : le **stade Jean-Paul-David** ainsi que les **gymnases Lucan et Camus**.

La participation est **gratuite**, mais se fait **uniquement sur inscription**, avec un nombre limité à **20 places**.

- Samedi 20 septembre | 10h – 18h
- Stade Jean-Paul-David + Gymnases Lucan & Camus
- Sur inscription | À partir de 15 ans | 20 places

Un rendez-vous à ne pas manquer pour démarrer la saison sportive dans les meilleures conditions !

**Information et inscription :**

[ds@manteslajolie.fr](mailto:ds@manteslajolie.fr)

et 01 34 78 99 26



