



22 > **24**
OCT. > OCT.

🕒 09h30 à 16h30

Complexe Dantan
13-15 Rue de Lorraine
78200 Mantes-la-Jolie

SPORT

STAGE D'HALTÉROPHILIE - VACANCES D'AUTOMNE 2025

Pendant les vacances d'automne, l'ASM Haltérophilie Musculation propose aux jeunes de 13 à 17 ans un stage inédit pour découvrir l'haltérophilie et profiter d'ateliers multisports. Trois journées sportives encadrées par des éducateurs diplômés, pour allier santé, performance et confiance en soi.

L'**ASM Haltérophilie Musculation** organise, du **22 au 24 octobre 2025**, un stage d'initiation à l'haltérophilie spécialement conçu pour les jeunes de **13 à 17 ans**. Cet événement se déroulera à la **salle Perruc – Complexe Dantan** (15 rue de Lorraine).

L'objectif : offrir aux adolescents une expérience sportive unique, encadrée par des éducateurs diplômés, dans une ambiance conviviale et formatrice.

Chaque journée (de 9h30 à 16h30) sera rythmée par deux temps forts.

Le matin, les participants découvriront l'haltérophilie et le renforcement musculaire, avec des exercices adaptés à leur âge et à leur niveau. L'après-midi, place à la diversité avec des ateliers et activités multisports favorisant la coopération, la motricité et le plaisir du jeu collectif.

<https://www.manteslajolie.fr/information/agenda/stage-dhalterophilie-vacances-dautomne-2025-6102?>

L'haltérophilie est souvent méconnue mais elle constitue un sport complet, idéal pour les jeunes.

Elle développe :

- > À la fois la force et la puissance,
- > Améliore la posture,
- > La mobilité articulaire,
- > Contribue à de meilleures performances dans toutes les disciplines sportives.

Au-delà de l'aspect physique, elle renforce la confiance en soi et encourage le dépassement personnel, tout en favorisant une pratique saine et sécurisée.

Le stage est ouvert à seulement **10 participants**, afin d'assurer un suivi individualisé et de qualité.

Le tarif est de 15 € par journée.

Chaque jeune devra prévoir son repas, une tenue de sport adaptée, une paire de baskets à semelle plate ainsi qu'une gourde.

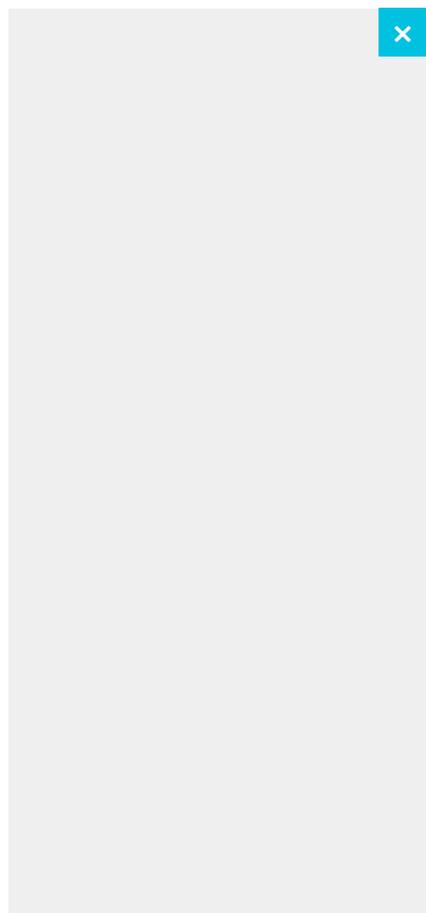
Les inscriptions sont obligatoires via le formulaire en ligne disponible à cette adresse :

[cliquez ici \(https://forms.gle/E44qBrBomWiAcNN98\)](https://forms.gle/E44qBrBomWiAcNN98)

•
Pour tout renseignement complémentaire, les familles peuvent écrire à l'adresse suivante :

asm.haltero.muscu@gmail.com

Un rendez-vous sportif à ne pas manquer pour découvrir les bienfaits de l'haltérophilie et passer des vacances actives, enrichissantes et dynamiques !



STAGE D'HALTEROPHILIE



VACANCES D'AUTOMNE 2025
DU 22 AU 24 OCTOBRE
DE 9H30 À 16H30

13-17 ANS

MATIN : Haltérophilie
et renforcement
adaptés à l'âge

APRÈS-MIDI : Ateliers
et multisports

INSCRIPTION
10 places ouvertes



Prévoir son repas
Une tenue de sport
Une paire de basket à
semelle plate
Une gourde

15€ PAR
JOURNÉE

INFOS PRATIQUES

Salle PERRUC
Complexe Dantan
15 rue de Lorraine
78200 Mantes-la-Jolie

Encadré par des
éducateurs
diplômés

asm.haltero.muscu
@gmail.com

