

end de nombreuses idées de pratiques culturelles, sportives ou de loisirs...

## Il va y avoir du sport...

En salle ou en plein air ; individuel ou par équipe ; relaxant ou de combat ; sur l'eau ou sur terre ; à pied, à roller, à cheval, à vélo ou en voiture... La palette de l'offre sportive dans le Mantois est particulièrement diversifiée.

Il y en a pour tous les âges, des enfants aux vétérans, et tous les goûts. Le handisport n'est pas oublié avec une section spécifique au sein de l'AS Mantas, le plus grand club omnisport de la région.

### Ça glisse du 6 au 12 septembre



Et si vous brisiez la glace ? Du 6 au 12 septembre, les sections patinage artistique et hockey sur glace de l'AS Mantas proposent des essais gratuits à la patinoire de Mantas en Yvelines.

Hockey sur glace : lundi, mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 17h30 à 18h30 ; samedi : de 10h à 12h (infos au 06 75 79 00 84).

Patinage artistique : mardi, mercredi et vendredi de 18h30 à 20h30 ; samedi de 12h à 14h30 (infos au 06 81 90 41 78).

**Patinoire : 12 bd Clemenceau à Mantas-la-Jolie. Infos au 01 34 77 23 34 (camy-info.fr).**

*Découvrez gratuitement le hockey du 6 au 12 septembre*

### Rame ou pagaie ?

Le Mantois est l'une des places fortes de l'aviron et du canoë-kayak français. Les sections de l'ASM disposent d'un équipement de qualité avec le stade nautique géré par la Camy (infos : [aviron.phpnet.org/aviron.asmantas/html/index.php](http://aviron.phpnet.org/aviron.asmantas/html/index.php) ou [asmantaise.canoe-kayak.pagesperso-orange.fr](http://asmantaise.canoe-kayak.pagesperso-orange.fr)). Sur l'eau toujours, le ski nautique est également à découvrir ([www.asm-ski-nautique.fr](http://www.asm-ski-nautique.fr)).



**Le stade nautique de Mantas en Yvelines est désormais équipé pour les sportifs handicapés**

### Toutes voiles dehors

La base de loisirs régionale de Mousseaux/Moissons lance, à partir du 18 septembre, une nouvelle école de voile pour les jeunes à partir de 7 ans. Le 12 septembre, de 10h à 17h, des initiations gratuites seront proposées avec une possibilité de s'inscrire (infos au 01 34 79 33 34 -[www.sportimum.net/base-boucledeseine](http://www.sportimum.net/base-boucledeseine)).

Le club de voile de l'ASM est lui aussi très actif. Il prépare la Jolie Mantaise le 12 septembre. La régata aura lieu sur le bras de Seine en centre ville mantais à partir de 10h. Samedi 18 septembre, au même endroit, les adhérents proposeront une grande journée d'initiation (infos au 06 11 15 36 77).



*Une école de voile s'ouvre à la base de Moisson*

# itm

### Fitness et combat

Après la cardio-boxe avec l'AS Gant d'or, Jean-Louis Granet propose aux dames de découvrir le karaté-fitness chaque jeudi de 19h45 à 20h45 au gymnase Massera de Rosny-sur-Seine. Un bon moyen de garder la ligne tout en apprenant à se défendre (infos au 06 69 50 10 00 - [karaterosny78.free.fr](mailto:karaterosny78.free.fr)). Plusieurs communes proposent aussi des arts martiaux (judo, ju-jitsu, karaté, taekwondo...) ou des sports de combat (boxe anglaise ou française, pancrace...).

### Sports d'équipe

Parmi les clubs qui comptent le plus de licenciés, on trouve le football (FC Mantois, Porcheville, Rosny, Magnanville ou Follainville-Dennemont), mais aussi le handball, le basket-ball ou le rugby... Du base-ball est également proposé à Mantas-la-Jolie.

### Décontraction

Relaxantes et assouplissantes, des séances de yoga, de qi gong ou de thaï chi sont assurées dans plusieurs localités de l'agglomération.

### Roulez des mécaniques



L'AS Mantas dispose de plusieurs sections liées au sport mécanique. En tout premier lieu le karting avec une piste dédiée sur le site de la Butte Verte. Des sections tout terrain et 4x4 complètent l'offre ([www.as-mantaise.asso.fr](http://www.as-mantaise.asso.fr)).

**Cabinet Auxiliaire de Vie** NOUVEAU

Besoin d'aide à domicile ?  
Pour le lever, la toilette, les repas, le ménage, la promenade, les courses, le coucher...

Maison Médicale de Buchelay - 89, route de Mantas  
78200 Buchelay - Tél. 01 34 77 46 46

Intervention 7j/7 dans la région du Mantois

Agrement qualité par le Conseil général des Yvelines