



13
DÉC.

🕒 20h45 à 22h30

AGORA - C.C.A.S.

254, boulevard du Maréchal Juin

78200 Mantes-la-Jolie

SANTÉ & SOLIDARITÉ,
SPORT

CONFÉRENCE SPORTIVE AVEC STÉPHANE DIAGANA « SENSIBILISATION À LA PERFORMANCE ET À L'HYGIÈNE DE VIE » - DÉCEMBRE 2024

Dans le cadre du dispositif Mantais Sport, la ville de Mantes-la-Jolie accueille Stéphane DIAGANA, ancien champion du monde d'athlétisme français pour une conférence sur le thème « sensibilisation à la performance et à l'hygiène de vie ».

Que vous soyez athlète, entraîneur ou passionné de sport, cette conférence vous révélera les clés de la réussite !

Participez à cette conférence où dans un premier temps, **Stéphane DIAGANA*** prendra la parole pour partager son parcours de sportif de haut-niveau, de sa jeunesse à son entrée à l'**INSEP** (Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance), établissement figurant parmi les plus grands centres internationaux d'entraînement Olympique et Paralympique.

Il abordera ensuite la gestion de sa **vie extra-sportive**, le **rôle de la famille et des proches**, la pratique de la **religion**, le **sommeil et la récupération**, l'omniprésence des **réseaux sociaux** et leur impact sur la **condition mentale** et physique d'un athlète.

Stéphane DIAGANA* profitera de ce moment pour répondre à toutes les questions du public.

Dans un second temps, le champion du monde d'athlétisme animera une **table ronde** avec un ancien footballeur professionnel Mantais qui livrera un **témoignage** poignant sur les difficultés à se maintenir au haut-niveau dès lors que l'on néglige son hygiène de vie.

Un **nutritionniste du sport** interviendra pour délivrer des conseils afin d'**optimiser la performance sportive**, la condition physique et rester en bonne santé (perdre du poids, gagner en masse musculaire, composer son menu alimentaire en fonction de ses objectifs).

40 places disponibles | Sur inscription à

ds@manteslajolie.fr

& 01 34 78 99 28

La ville de Mantes-la-Jolie lance

[Mantais Sport](#)

, un dispositif novateur destiné à promouvoir l'activité physique et à rendre le sport accessible à tous ses habitants.

[Téléchargez le programme 2024-2025](#)

(https://www.manteslajolie.fr/fileadmin/medias/Actualites/SPORT/MantaisSport_2024/A5_3Volets_Programme_Mantaisport_FinalWeb_2024_01.pdf)

[Plus d'infos sur le programme Mantais Sport en cliquant > ICI <](#)

Contact et information :

ads@manteslajolie.fr

et au 01 34 78 98 83



**Champion du monde du 400m haies en 1997, Stéphane Diagana partage désormais son temps entre plusieurs activités. Consultant pour France Télévision, conférencier en entreprises sur la Performance collective durable et sur le Sport Santé, il est également ambassadeur de plusieurs entreprises.*

