

## Contacts :

Président : Didier BOITTIN  
[president@manureva78.com](mailto:president@manureva78.com)

Secrétaire : Claude VICARD  
[secetaire@manureva78.com](mailto:secetaire@manureva78.com)

Course à pied : Marc GEORGIN  
[cap@manureva78.com](mailto:cap@manureva78.com)

Marche nordique : Venera ISABELLA  
[mn@manureva78.com](mailto:mn@manureva78.com)

Montagne : Philippe FOUBERT  
[montagne@manureva78.com](mailto:montagne@manureva78.com)

Randonnée : Guy BERNARD  
[rando@manureva78.com](mailto:rando@manureva78.com)

Stretching : Jean-Noël DUROCHER  
[stretching@manureva78.com](mailto:stretching@manureva78.com)

VTT : Gérald FOULON  
[vtt@manureva78.com](mailto:vtt@manureva78.com)

Pour de plus amples informations n'hésitez pas à prendre contact avec le président, le secrétaire ou le représentant de la section qui vous intéresse ou à aller sur notre site :

[www.manureva78.com](http://www.manureva78.com)

**A bientôt ....**



# ASLN Manureva

## Sports / Loisirs / Nature

*Vivre en harmonie avec la nature : marche nordique en forêt, randonnées en plaine et en montagne, à pied ou à ski, pour un WE ou plus, gravir des sommets dans les Alpes ou ailleurs, courir un marathon et entretenir sa forme par des séances de stretching, voilà quelques activités que nous pratiquons tout en cultivant un esprit de convivialité et d'amitié*

## Manureva : Notre association

L'association **Manureva** a été créée pour satisfaire les besoins d'évasion et de nature que l'on peut éprouver lorsqu'on vit en agglomération. Nous avons la chance dans notre petite ville de Voisins d'habiter à proximité des forêts, de la campagne. À quelques pas de chez nous la nature est bien présente, encore faut-il savoir en profiter ? Pour cela il faut sortir, marcher, courir pour découvrir les innombrables chemins, sentiers qui traversent les champs et les forêts. L'appel de la nature est sans fin et nous pousse à aller toujours plus loin; c'est pourquoi, nous n'hésitons pas à visiter d'autres contrées, d'autres pays, là où la nature est différente mais toujours aussi surprenante. Nous posons nos pas en marchant, en courant, en skiant, en escaladant, partout où elle nous le permet.

Chacun est libre de pratiquer une ou plusieurs des activités proposées par l'association mais tous les adhérents ont à tout moment dans l'année la possibilité de venir découvrir une autre activité : l'association encourage ce « nomadisme » sportif en organisant des « découvertes » ouvertes à l'ensemble des adhérents.

=====

### **Notre association Manureva vous propose les activités sportives et de détente suivantes :**



#### Section Course à pied

- Sorties tous les samedis matin, départ 9h des « Pyramides » ou de la Minière.
- Randonnées en courant.
- Participation à des courses hors stade, courses nature, trails, ...

#### Section VTT

- Sorties hebdomadaires le dimanche matin, rando-sportives, 3h max. de 30 à 45 km.
- Départ à 9h00 des « Pyramides ».
- Âge requis 18 ans (14 si accompagné d'un adulte)
- Être techniquement autonome



#### Section Montagne

- Sorties d'un week-end à une semaine :
- Ski de randonnée (de décembre à avril)
  - Randonnée montagne (en juillet)
  - Escalade (printemps et automne)
  - Alpinisme (juin et été)



#### Section Randonnée

- Une sortie par mois dans la région (1 j)
- Deux à trois randonnées sur un WE prolongé en province (3 j)
- Une randonnée itinérante en juin (une sem.)

#### Section Stretching

Une heure de cours par semaine le mercredi de 20h30 à 21h30 au centre sportif « Les Pyramides » (hors vacances scolaires) .

