

Initiation à la marche nordique

Dans la Manche

De quoi s'agit-il ?

Pour la deuxième fois dans le **Sud Manche** en deux ans, le samedi 10 mai, Christophe CERIVAL, de l'association **UFOLEP**, a initié une **quinzaine d'adhérents MGEN** à la **marche nordique** dans les alentours de **St Brice sous Avranches**.

Chacun, à son rythme, a pu profiter d'un air pur, du calme, et se familiariser à **l'utilisation des bâtons**, bien utiles dans les montées comme dans les descentes. Le beau temps était de la partie et depuis les chemins, des perspectives sur la **vallée de la Sée** pouvaient être contemplées.



Le fait de **proposer à nouveau** cette initiation a été **saluée et très appréciée** par les adhérents MGEN du Sud Manche.

Après 5 kms, retour sur la place de la Mairie où, à l'ombre des arbres, un **moment convivial** a été offert aux marcheurs autour d'un jus de pommes local et de madeleines.

Tout le monde a été **satisfait** de ce parcours au cours duquel chacun a pu **échanger avec son « voisin » de marche**.



Et dans le reste du département ?

Cette même initiation à la marche nordique a également été proposée dans le **Centre Manche**, à La **Barre de Semilly**, le 17 mai dernier. Une **dizaine** d'adhérents MGEN y ont participé et, au-delà de **l'exercice physique**, ont pu admirer des paysages bucoliques et entendre les oiseaux chanter.

La 3^{ème} séance d'initiation à la marche nordique se tiendra dans le **Nord Cotentin**, à la **mairie d'Huberville** ce **samedi 31 mai 2025** : 14 participants sont attendus.



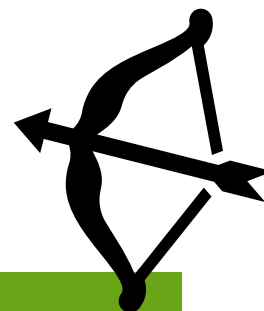
Un combo gagnant :
prévention santé par le sport et
relations sociales renforcées !



A chaque séance, sont présents des **élus du comité départemental MGEN de la Manche** qui contribuent à la mise en œuvre et la réussite de ces initiations sportives destinées **aux adhérents de notre mutuelle** et sont également l'occasion de **rencontres amicales**.

Pauline SALADIN, élue du comité départemental MGEN 50 et Céline LEROUX, présidente

A vos agendas pour les prochaines sessions d'initiation au tir à l'arc : les courriels d'inscription ont déjà été envoyés !



MGEN. Première mutuelle des agents du service public

Retrouvez l'actualité sur les pages MGEN Normandes :

MGEN
Calvados

MGEN
Eure

MGEN
Manche

MGEN
Orne

MGEN
Seine-
Maritime

