

# Partenariat UFOLEP - MGEN

## Marches Nordiques

### De quoi s'agit-il ?

Depuis 2015, un **partenariat** a été instauré entre MGEN et l'UFOLEP (Union Française des Œuvres Laïques d'Education Physique) autour d'un projet commun, le **sport-santé**.

Il s'agit de travailler en collaboration pour des actions de prévention et de promotion de la santé par l'activité physique, au bénéfice des adhérents MGEN et des résidents des Ehpad MGEN.

Permettre à tous de prendre de **bonnes habitudes** de vie est en cohésion avec la volonté de MGEN d'agir en **prévention**. MGEN est un **acteur global de santé** et considère que **l'activité physique** est un déterminant majeur à la fois de santé, de bien-être et de sociabilisation.



Ce sont par des **dispositifs très concrets** que MGEN agit :

- Le **remboursement des inscriptions en club de sport** pour un forfait de 50€
- Un **programme e-santé Vivoptim** qui associe professionnels de santé et du sport et qui se présente sous la forme d'un accompagnement digital de l'adhérent MGEN,
- La **maison sport-santé Mon Stade**, centre médico sportif situé à Paris et ouverte depuis 2021, pour accompagner chacun et chacune.
- L'initiation au triathlon avec les **Fitdays MGEN** depuis 2013, partout en France, et qui permet de sensibiliser plus de 15 000 jeunes par an.
- Les **athlètes MGEN** soutenus par la mutuelle sont des sportifs qui promeuvent le sport-santé ainsi qu'une cause sociétale pour laquelle MGEN est engagée : égalité femmes-hommes, santé des femmes, inclusion et handicap, santé mentale ou encore protection de l'environnement. L'équipe d'athlètes est encadrée par leur capitaine **Marie-José Percé** et leur mentor **Martin Fourcade**.

## Et dans mon département ?

Le samedi 8 juin, de 10h à 12h, l'animateur UFOLEP de la Manche, Christophe CERIVAL, 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 passages encore un peu boueux. Le beau temps était de la partie et depuis les chemins, des perspectives sur la vallée de la Sée pouvaient être contemplées.

Après 5 kms de randonnée, 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.

Le fait de pouvoir participer à une activité dans le Sud de la Manche a largement été souligné et a contenté tout le groupe. A refaire !



Retour d'un adhérent "  
Nous attendions depuis  
longtemps une action  
de ce type dans le Sud  
Manche, Merci ! "

MGEN. Première mutuelle des agents du service public

Retrouvez les pages départementales MGEN Normandes :

Section MGEN  
du Calvados

Section MGEN  
de l'Eure

Section MGEN  
de la Manche

Section MGEN  
de l'Orne

Section MGEN  
de la Seine-  
Maritime



## Et dans mon département ?

Le samedi 22 juin 2024, de 10h à 12h, c'est dans le Nord-Cotentin, au départ de Querqueville, qu'une nouvelle initiation à la marche nordique était proposée aux adhérents MGEN, en collaboration avec l'UFOLEP.

Après avoir pris possession des bâtons de marche nordique, les participants ont d'abord commencé la séance par un échauffement et une familiarisation avec ces instruments.

De l'école des Fourriers à Querqueville, les randonneurs sont partis en direction de la plage d'Urville-Nacqueville. Une partie du trajet s'est effectuée sur le sable encore bien humide. Fiers d'avoir parcouru presque 7 km, les participants envisagent déjà une nouvelle activité de ce type sur une demi-journée, voire une journée. Certains proposent même de varier l'initiation avec du tir à l'arc par exemple.

Rendez-vous en septembre !



MGEN. Première mutuelle des agents du service public

Retrouvez les pages départementales MGEN Normandes :

Section MGEN  
du Calvados

Section MGEN  
de l'Eure

Section MGEN  
de la Manche

Section MGEN  
de l'Orne

Section MGEN  
de la Seine-  
Maritime