

mgen<sup>★</sup>

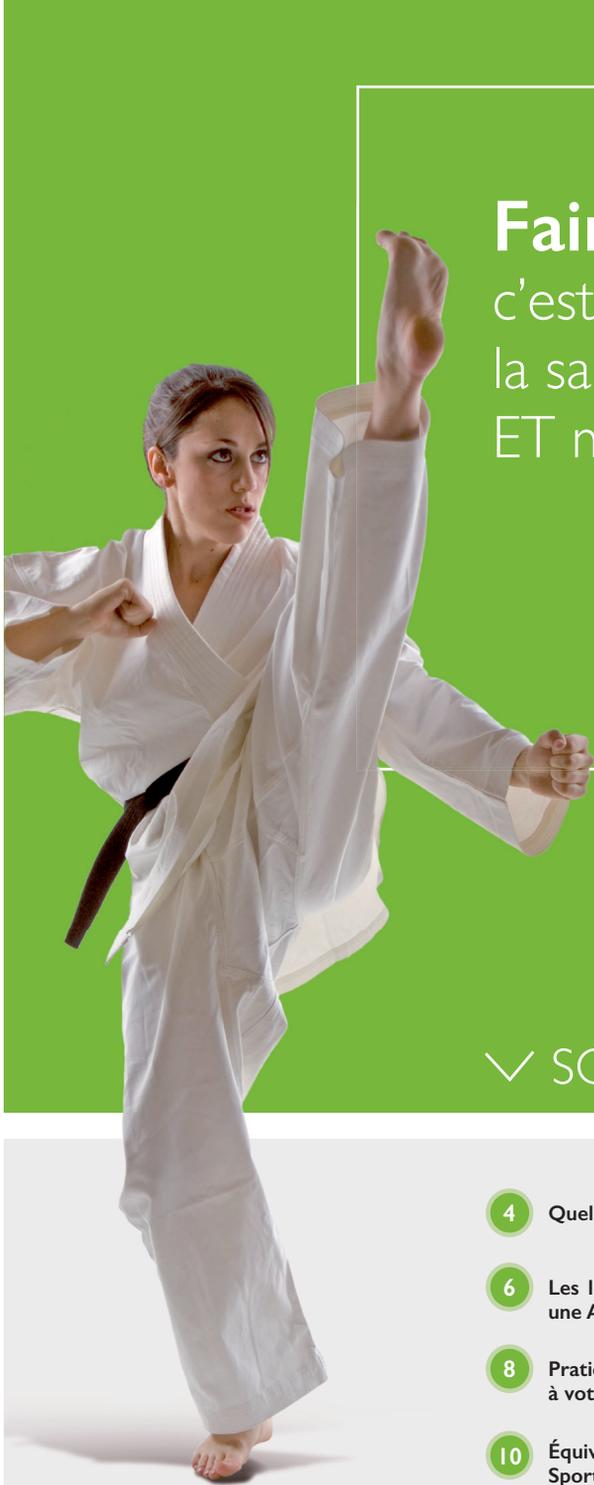
GRUPE **vyv**



Pour votre santé,  
**bougez**

mgen.fr

Mutuelle  
Santé  
Prévoyance



**Faire du sport,**  
c'est bon pour  
la santé physique  
ET mentale !

✓ SOMMAIRE

- 4 Quel sportif êtes-vous ?
- 6 Les 10 bonnes raisons de pratiquer une Activité Physique ou Sportive (APS)
- 8 Pratiquer une APS est essentiel à votre santé
- 10 Équivalences de dépenses Sport / Alimentation

**Pourtant, nous passons de plus en plus de temps devant un écran d'ordinateur ou de télévision : à tel point que notre sédentarité est désormais la 4<sup>e</sup> cause de mortalité au monde !**

Il n'est pas toujours facile de s'y (re) mettre, et il est encore plus complexe d'évaluer les formes d'activités physiques et sportives les plus efficaces, les plus efficaces pour notre santé.

Trouver un équilibre entre faire « plus » de sport et faire « mieux » du sport, reste essentiel tant pour le grand sportif que pour la personne la plus sédentaire.

L'activité physique et sportive apparaît de plus en plus comme un véritable nouveau médicament : action

de prévention, maintien du capital santé, éducation thérapeutique mais aussi action de soin, maintien et retour en autonomie.

L'engagement du Groupe MGEN dans le Sport/Santé fait aujourd'hui pleinement partie de son identité. Il se traduit par des actions concrètes (influence, partenariats, prévention), qui vont s'amplifier dans le cadre de la mise en œuvre du plan stratégique MGEN demain. Ces actions concernent et impliquent tout autant les assurés/adhérents et patients que les salariés et les militants.

Ce livret vous donne quelques clés pour reprendre le sport à pleines mains tout en respectant les règles fondamentales d'une bonne pratique.

**ET RAPPELEZ-VOUS :**

“Afin d'améliorer votre endurance cardio respiratoire, votre état musculaire et osseux, et réduire le risque de maladies non transmissibles et de dépression, il faut pratiquer au moins, au cours de la semaine, 150 minutes d'activité d'endurance d'intensité modérée (marche rapide par exemple, à raison de 30 minutes 5 jours par semaine) ou au moins 75 minutes d'activité d'endurance d'intensité soutenue, ou une combinaison équivalente d'activités d'intensité modérée et soutenue.”

(Organisation Mondiale de la Santé).

**12** Pour vous aider à bien choisir votre activité

**13** Débuter la course à pied

**14** Vérités et contre-vérités sur le sport

**15** Comment intégrer l'APS à votre quotidien ?

**16** Défis individuels ou à deux sport/santé

**18** Jeux collectifs

**20** Le groupe MGEN et l'Activité Physique et Sportive

# Quel sportif êtes-vous ?

**1** Vous venez d'être informé qu'un gymnase est ouvert tout à côté de votre entreprise ou de votre établissement scolaire, que faites-vous ?

- A. Vous allez immédiatement vous renseigner à l'accueil du gymnase.
- B. Vous recherchez parmi vos collègues et amis ceux qui sont motivés pour venir pratiquer un sport avec vous.
- C. Et alors...?

**2** Pour vous le sport entre amis c'est :

- A. Tous les week-ends, rien ne peut vous en détourner.
- B. Ponctuellement, sur des coups de tête, et surtout pour s'amuser ensemble !
- C. À éviter... suer et avoir l'air ridicule ? Très peu pour vous !

**3** C'est dimanche, toute la famille est réunie ! Que décidez-vous de faire ?

- A. La semaine dernière les enfants ont gagné, aujourd'hui c'est revanche sur le terrain de volley.
- B. Une promenade ou un jeu de société ; vous verrez après manger..
- C. Un bon repas tous attablés !

**4** Si demain on vous donnait l'opportunité de faire partie d'une grande équipe sportive, vous préféreriez être :

- A. Le capitaine de l'équipe.
- B. L'entraîneur officiel de l'équipe.
- C. Le chef des supporters officiels.

## ✓ PROFILS

Vous avez un maximum de **A** dans vos réponses...



### LE SPORT ET VOUS, ÇA FAIT UN

Bravo ! Le sport fait partie de votre quotidien, et vous saisissez toutes les occasions d'en faire. Vous aimez dépasser vos limites et avoir le sentiment de progresser.

Cela dit, faites attention à ne pas verser dans l'excès : prenez garde aux blessures et ménagez votre corps.

Vous avez un maximum de **B** dans vos réponses...

### LE SPORT, OUI MAIS...

Vous n'êtes pas un sportif dans l'âme mais vous faites malgré tout de l'exercice dans un objectif esthétique ou social : perdre vos petits bourrelets et entretenir l'amitié valent bien quelques efforts ! Seul problème : vous avez tendance à vite vous décourager quand les amis ne sont pas là pour vous motiver..

Ce n'est pas une fatalité ! Un conseil : il y a forcément une activité qui vous convient parfaitement et qui pourrait vous révéler le plaisir du sport ! Libre à vous ensuite d'inviter vos amis à la pratiquer avec vous pour garantir votre motivation dans le temps.

**5** Combien de temps consacrez-vous au sport dans votre semaine :

- A. Le lundi et jeudi midi, et le week-end aussi.
- B. Dès que votre planning vous le permet, et que la motivation est là bien sûr !
- C. Aucun, tant que les journées ne feront pas plus de 24 heures !

**6** Vous gagnez au loto. Vous vous offrez des vacances de rêve, ça sera :

- A. Trek en Équateur: 20 km de marche en dénivelé, des paysages à couper le souffle !
- B. L'Italie et ses trésors historiques, un peu de marche et de la culture avant tout.
- C. Les Caraïbes : vous avez toujours rêvé de vous prélasser au soleil sur un sable doré.

**7** Si l'on plonge dans votre dressing, on y trouve :

- A. Short, K-Way, jogging, baskets, maillot de bain et raquette. De quoi pratiquer plusieurs sports, dans toutes les conditions !
- B. Votre jogging préféré, celui que vous portez pour regarder la TV et faire du sport !
- C. Une tenue de sport flambant neuve car quasiment jamais portée...

Vous avez un maximum de **C** dans vos réponses...

## LE SPORT N'EST PAS VOTRE TASSE DE THÉ !



Toutes les excuses sont bonnes pour ne pas bouger : des courses à faire, la fatigue, vos horaires de travail, l'éloignement des clubs sportifs... Sachez que vous n'êtes pas obligé de faire

du sport intensément pour mettre fin à votre sédentarité : il vous suffit par exemple d'aller au travail à vélo, chercher votre pain à pied, bricoler/ jardiner, faire le ménage. Ajoutez un peu plus d'intensité à cette activité quotidienne en rejoignant parfois vos amis pour une séance de sport, vous pourriez y prendre goût... De toute façon, bouger sera toujours bon pour votre santé !



# Les 10 bonnes raisons

## de pratiquer une Activité Physique ou Sportive (APS)

### 1 Il vaut mieux prévenir que guérir

La pratique d'une activité physique modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (au moins 20 minutes trois fois par semaine) diminue de 30 % le risque de mortalité prématurée et participe au traitement des maladies chroniques. À titre d'exemple, les personnes actives ont un risque diminué de 30 % de contracter un diabète de type 2.

### 2 L'union fait la force

La pratique d'une activité physique en groupe est un moyen efficace d'initier des rencontres et d'entretenir des relations avec les autres. Faire du sport collectivement est un moyen simple et efficace de garantir le maintien de la motivation dans le temps.

### 3 Courir vers le bonheur

Voici une expression populaire judicieuse : en effet, l'exercice physique booste la production d'endorphine (jusqu'à 5 fois les valeurs de repos). L'endorphine est un antalgique naturel qui provoque un effet anesthésiant, euphorisant et anxiolytique. Alors, si vous êtes stressé ou déprimé, tentez l'expérience... allez courir ! et maintenez l'effort pendant au moins 30 minutes à intensité modérée pour obtenir les effets attendus.

### 4 Le sport plutôt qu'une longue liste de médicaments

L'activité physique peut agir comme un véritable médicament, en complément ou dans certains cas à la place d'un traitement médicamenteux.

### 5 Dormir sur ses deux oreilles

Il est prouvé scientifiquement que l'activité physique, en particulier à la lumière du jour, augmente la production de mélatonine, une hormone qui favorise le sommeil. L'endormissement se fait alors plus rapidement et les réveils nocturnes deviennent moins fréquents. Le sommeil devient plus récupérateur.

### 6 Moins de sucre dans le sang pour vivre plus longtemps

Sur une population intolérante au glucose par exemple, l'activité physique prévient la survenue d'un diabète de façon plus importante que le traitement préconisé (metformine)\*.

\* Knowler et coll. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med 2002, 346 : 393-403

## 7 Donner de la vie aux années

Le vieillissement s'accompagne d'une sarcopénie. Il s'agit d'un déclin de la masse et de la force des muscles. La perte de masse musculaire avec l'âge est de 1 à 2 % par an après 50 ans. L'activité physique permet de retarder ou de ralentir ce phénomène en assurant un maintien de la fonction musculaire nécessaire à la mobilité et donc à l'autonomie.

## 8 Mieux dans mon corps, mieux dans ma tête

La pratique régulière d'activité physique permet une amélioration de la qualité de vie. Celle-ci se décline en 3 dimensions : la qualité de vie physique (capacité à monter les escaliers, à porter son sac de courses, etc.), mentale (degré d'anxiété et de sentiment dépressif) et sociale (relation avec autrui, confiance en soi).

## 9 Seule la paresse fatigue le cerveau

Quand nous sommes fatigués de notre journée, nous sommes trop nombreux à penser que l'exercice physique nous épuisera encore plus, alors nous y renonçons. Sachez qu'il a été démontré qu'un exercice régulier permet d'augmenter la sensation d'être "plein d'énergie", aussi bien que le café et autres boissons énergétiques.

## 10 Bougez, c'est bon pour votre sexualité

Parmi ses nombreuses qualités, le sport permet aussi la libération d'hormones directement liées au bien-être et impliquées dans la sexualité. Ces hormones, la testostérone chez les hommes, les œstrogènes chez les femmes, ainsi que les endorphines, interviennent directement dans la construction du plaisir et du désir.

L'APS PERMET  
DE RÉDUIRE  
LA PERTE  
MUSCULAIRE  
✓ APRÈS 50 ANS.



# Pratiquer une APS

est essentiel à votre santé

## Voici les 10 règles fondamentales à ne pas oublier !

**1 Avant la reprise d'une activité physique,**  
il est obligatoire d'aller voir votre médecin pour qu'il contrôle votre état de santé. Vous pourrez ainsi pratiquer en toute sécurité.

**2 Soyez à l'écoute de votre corps,**  
signalez à votre médecin toute douleur anormale survenant pendant ou après l'effort (palpitations, douleurs à la poitrine, vertiges...).

**3** De même qu'il ne vous est jamais venu à l'idée de démarrer votre véhicule en passant directement la 5<sup>e</sup> vitesse, vous devez préparer votre corps à l'effort. Commencez toujours par **un échauffement** de 10 minutes environ, à faible intensité. Vous pourrez ensuite vous dépenser sans compter !

**4 Après l'effort le réconfort...**  
mais pas seulement ! En effet, pensez à respecter un temps de récupération active de 10 minutes à la fin de votre effort. Marchez ou gardez la même activité mais en réduisant son intensité, sans vous arrêter. C'est important pour bien récupérer.

**5** Même si la soif ne se fait pas sentir, buvez 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 min d'effort. En faisant du sport, votre corps transpire, donc perd de l'eau. Il est important de l'hydrater afin qu'il élimine les toxines créées lors de l'effort. Quand la soif se manifeste, il est déjà trop tard, votre corps est déjà déshydraté. **Alors prenez le temps de boire régulièrement !**

✓ 10 MINUTES  
D'ÉCHAUFFEMENT



## 6 Ne fumez jamais dans les 2 heures

précédant ou suivant la pratique d'un sport. En effet, lors de l'effort, la ventilation se fait plus importante, ouvrant les petites alvéoles des poumons. L'air absorbé y dépose les déchets qu'il transporte, dont la nicotine et autres additifs toxiques contenus dans le tabac.

7 Contrairement aux incitations du dicton **“Évacuez le mal par le mal !”**, ne faites jamais de sport intense si vous avez de la fièvre, ou dans la semaine suivant un épisode grippal. Votre corps a besoin de toute son énergie pour lutter contre les attaques extérieures, et n'en a plus assez pour l'effort que vous lui demandez : vous risquez donc de l'épuiser.

8 **Même si vous êtes très entraîné,** il est recommandé d'éviter les activités intenses par des températures extérieures au-dessous de  $-5^{\circ}\text{C}$  ou au-dessus de  $30^{\circ}\text{C}$ , et lors des pics de pollution.

## 9 Pour performer rien ne sert de se doper,

vous mettez votre corps en danger. De manière générale, l'automédication est également à éviter.

10 **Repensez votre mode de vie :** utilisez les escaliers plutôt qu'un ascenseur; impliquez-vous dans les tâches ménagères, domestiques, le jardinage et profitez du week-end pour sortir en famille.



^ PAS DE  
CIGARETTE  
2H AVANT  
ET APRÈS  
L'EFFORT

# Équivalences de dépenses

Sport / Alimentation

1

## Croissant

= 180 Kcal  
= **1 HEURE** DE VÉLO



2

## portions de fromage (60g)

= 240 Kcal  
= **2 HEURES** DE TENNIS DE TABLE



3

## parts de pizza 4 fromages

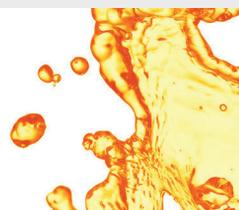
= 400 Kcal  
= **3 HEURES** D'ÉQUITATION



30

## centilitres de bière (1 verre)

= 125 à 200 Kcal  
= **30 MINUTES** DE NATATION



45

## grammes de saucisson (9 rondelles)

= 250 Kcal  
= **45 MINUTES** DE JOGGING



1

## Beefsteak (100g)

= 148 Kcal

= **1 HEURE** DE PLANCHE  
À VOILE



2

## boules de glace

= 270 Kcal

= **2 MATCHS** DE BADMINTON



3

## poignées de cacahuètes (100g)

= 645 Kcal

= **3 QUARTS** D'HEURE DE HANDBALL



30

## centilitres de soda (1 canette)

= 145 Kcal

= **30 MINUTES** DE ZUMBA



45

## grammes de chips (1 petit sachet)

= 260 kcal

= **45 MINUTES** DE PATIN À GLACE



# Pour vous aider à bien choisir votre activité

## Natation, sports collectifs, running, yoga... Il existe une multitude de sports. Comment faire le bon choix ?

**Prenez en compte votre personnalité pour définir l'activité qui vous va le mieux en fonction de sa composition.**

Pour chacun des traits de caractère suivants, situez-vous sur une échelle de 1 à 5 :

SOCIAL	1	2	3	4	5	ASOCIAL
TÉMÉRAIRE	1	2	3	4	5	PRUDENT
SPONTANÉ	1	2	3	4	5	RÉFLÉCHI
COMPÉTITIF	1	2	3	4	5	NON COMPÉTITIF
INTROVERTI	1	2	3	4	5	EXTRAVERTI
AGRESSIF	1	2	3	4	5	NON-AGRESSIF

Par trait de caractère, retrouvez le sport qui vous convient :

### SOCIAL

1. Rugby, Football, Volley-Ball, Handball, Basket-Ball
2. Danse, Cardio-training
3. Marche, Cyclisme
4. Athlétisme, Natation, Golf
5. Yoga, Arts martiaux, Running, Escalade

### SPONTANÉ

1. Escalade, Marche
2. Running, Football, Ski
3. Golf, Arts martiaux, Cardio-training, Rugby, Cyclisme, Natation, Handball
4. Volley-Ball, Basket-Ball, Danse
5. Athlétisme, Yoga, Sports de raquettes

### INTROVERTI

1. Yoga, Escalade, Cyclisme, Running
2. Athlétisme, Natation, Sport de raquettes, Ski, Marche
3. Football, Volley-Ball, Handball, Golf, Arts martiaux
4. Rugby, Basket-Ball, Cardio-training
5. Danse

### TÉMÉRAIRE

1. Rugby, Handball, Escalade, Ski, Arts martiaux
2. Football, Volley-Ball, Basket-Ball
3. Golf, Sports de raquettes
4. Athlétisme, Danse, Natation, Cardio-training, Cyclisme
5. Yoga, Marche, Running

### COMPÉTITIF

1. Rugby, Football, Volley-Ball, Handball, Basket-Ball
2. Golf, Arts martiaux, Running, Sports de raquettes, Athlétisme,
3. Escalade, Cardio training, Natation
4. Danse, Cyclisme
5. Yoga, Marche, Ski

### AGRESSIF

1. Rugby, Arts martiaux, Handball, Basket-Ball, Football, Volley-Ball
2. Sports de raquettes
3. Athlétisme
4. Golf, Cyclisme
5. Yoga, Marche, Ski, Danse, Escalade, Natation, Cardio-training

# Débuter

## la course à pied

**1 À partir de quel âge est-il prudent de consulter votre médecin avant toute reprise d'une activité sportive ?**

- A. 60 ans
- B. 40 ans
- C. 15 ans

B. Cet âge correspond en effet à l'apparition de risques cardiovasculaires. Ces risques sont augmentés par la consommation de tabac, la sédentarité, le surpoids et le stress. Le médecin peut profiter de ce bilan pour vérifier votre taux de cholestérol, votre glycémie ou votre tension.

**2 La fréquence la plus efficace pour débuter un entraînement de course à pied est :**

- A. Une fois par semaine
- B. Deux fois par semaine
- C. Tous les jours

B. Courir tous les jours vous expose à des accidents et un seul entraînement une fois par semaine ne suffit pas à augmenter votre niveau de condition physique. Le bon rythme est donc de deux fois par semaine pour débuter.

**3 Pour progresser, il faut :**

- A. Parcourir la même distance de plus en plus vite
- B. Aller jusqu'au bout de sa fatigue
- C. Toujours terminer sa course par un sprint
- D. Augmenter d'abord la fréquence des entraînements avant d'allonger la distance

D. Il ne faut pas vouloir augmenter ses performances trop vite, au risque de se décourager ou de se blesser. Il est plus judicieux de passer de deux à trois séances par semaine par exemple, avant d'envisager de courir plus longtemps ou plus vite. Vous devez par ailleurs accepter que vos progrès ne soient pas linéaires : il y aura des jours avec et des jours sans, et seule la régularité et la modération de votre entraînement payeront.

**4 Alternier course et récupération marchée :**

- A. Est aussi efficace qu'une course continue
- B. Permet d'améliorer ses performances progressivement en adaptant son effort
- C. Permet d'améliorer ses performances en marche mais pas en course à pied

B. Cette alternance permet d'éviter une accélération cardiaque trop importante tout en permettant à l'organisme d'apprendre à mieux gérer ses efforts.

**5 La respiration doit être ainsi gérée :**

- A. Inspiration très profonde et prolongée, expiration rapide par le nez
- B. Inspiration naturelle, sans forcer et expiration longue, sur plusieurs foulées
- C. Inspiration et expiration courtes, pour accélérer les échanges gazeux

B. L'inspiration est passive, l'expiration active. Il faut en effet laisser entrer l'air tout naturellement, en inspirant avec le ventre. Et expirer de façon à vider activement l'air de vos poumons, en rentrant le ventre.

**6 Pourquoi est-il important de bien s'étirer après l'effort ?**

- A. Pour améliorer la circulation sanguine
- B. Pour conserver l'amplitude articulaire
- C. Pour renforcer la fibre musculaire

A. et B.

**7 Courir régulièrement me permet de limiter les effets de ma tabagie :**

- A. Vrai
- B. Faux
- C. Vrai, à condition de fumer dans l'heure qui suit ma course

B. Contrairement à quelques idées reçues, vous prenez des risques en courant si vous êtes fumeur.

# Vérités

## et contre-vérités sur le sport

1

**Pratiquer un sport aide à maigrir :**

- A. Vrai
- B. Faux

A. Faire du sport permet à la fois de dépenser des calories et de muscler son corps. Or les muscles consomment plus d'énergie et donc plus de calories que la graisse. Un corps musclé a ainsi moins tendance à prendre de poids. Cependant, le sport ne permet pas seul la perte de poids : il n'y a pas d'amaigrissement sans contrôle de son alimentation. Inversement, le sport permet de stabiliser un poids obtenu grâce à une nutrition adaptée et en plus, il donne souvent la force morale et la motivation pour suivre son régime alimentaire.

2

**Le sport aide à prévenir certains cancers :**

- A. Vrai
- B. Faux

A. Il est désormais prouvé que pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive (à raison de 5 fois par semaine 30 mn d'intensité moyenne ou 3 fois par semaine 20 mn d'intensité soutenue) permet de réduire le risque de développer un cancer du côlon ou du sein de 30 à 50 %.

3

**En cas de diabète de type 1, l'activité physique régulière permet de réduire sa prise d'insuline**

- A. Vrai
- B. Faux

A. Il est conseillé aux personnes atteintes de diabète de type 1 de pratiquer une activité physique régulière et d'intensité moyenne : l'idéal étant les activités de longue durée telles que la marche, la natation, le vélo, le ski de fond, la marche avec raquettes. La prise d'insuline peut être, en conséquence, considérablement diminuée. Attention cependant : pour éviter les hypoglycémies, les sorties doivent être contrôlées en mesurant la glycémie avant pendant et après, pour adapter l'effort fourni, l'alimentation et la dose d'insuline. Et la pratique doit être encadrée par les conseils d'un médecin et suivie sur le terrain par un amateur sportif accompagné de personnes diabétiques.

4

**La natation est excellente pour prévenir l'ostéoporose :**

- A. Vrai
- B. Faux

B. L'activité physique est un des meilleurs moyens de prévenir l'ostéoporose, à condition que l'activité choisie fasse peser le poids du corps sur le squelette. C'est en effet l'effet de la pesanteur ou l'effet de fortes tensions sur les os par des contractions musculaires importantes (résistance, musculation) qui stimule les ostéoblastes, cellules qui interviennent dans la régénération des os. Ainsi, la natation n'a-t-elle aucun impact favorable contre l'ostéoporose, car le corps dans l'eau est en apesanteur et donc libéré de son poids. Les sports avec marche ou course ou des exercices de musculation adaptés sont au contraire très bénéfiques.



PRIVILÉGIER  
APS LONGUE  
DURÉE ET  
INTENSITÉ  
MODÉRÉE



# Comment intégrer l'APS à votre quotidien ?

Vous le savez, bouger est bénéfique pour votre santé mais vous vous demandez comment trouver le temps d'exercer une activité sportive dans une journée déjà bien remplie ? Voici quelques astuces pour intégrer le mouvement dans votre quotidien.



## Dans chacun de vos déplacements

Descendez un arrêt de bus ou de métro plus tôt et faites le reste à pied. Pour les trajets courts, optez pour le vélo ou la trottinette plutôt que la voiture ou les transports en commun.



## Entre midi et deux

Profitez de la pause pour marcher 15 minutes. Si vous avez quelques courses à faire, déposez vos articles dans un panier à poignées au lieu d'un panier à roulettes.



## À la maison

Profitez d'un appel téléphonique pour marcher dehors. Dansez au son d'une musique rythmée en faisant la cuisine.



## Le week-end

Faites des activités physiques et/ou sportives en famille ou entre amis. Prévoyez des ballades en famille le dimanche après-midi.

### PETITS CONSEILS POUR ENTREtenir VOTRE MOTIVATION :

- Notez dans votre agenda les activités physiques que vous avez réalisées. Vous verrez, vous serez surpris !
- Si vous prévoyez de faire de l'activité physique le soir après le travail, emportez avec vous vos affaires de sport dès le matin pour enchaîner directement par le sport, sans passer par votre canapé.
- Quantifiez votre activité physique, en utilisant un podomètre par exemple.
- Dressez la liste des bénéfices que vous apporte l'activité physique (meilleur sommeil, bonne humeur, moindre essoufflement).

# Défis individuels ou à deux

## sport/santé

En extérieur : Marseille/ Cannes



### Votre mission, si vous l'acceptez

est de parcourir en 20 jours l'équivalent de la distance Marseille - Cannes soit 160 km ou 200 000 pas c'est-à-dire, en moyenne 10 000 pas/jour. Pour ce faire, il vous suffit de vous procurer un podomètre et de cumuler jour après jour le nombre de pas que vous avez effectués.



10 000  
PAS/JOUR

### Si vous y parvenez, bravo !

C'est que vous avez respecté les recommandations de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé).

### Si vous avez eu des difficultés à respecter le timing,

pensez à inclure dans vos journées des déplacements actifs.

## En Intérieur : Le sport, dans ou devant la TV ?

### > Matériel

1. 1 tv
2. 1 petite balle
3. 1 chaise ou un canapé

### > Consigne

Le soir, devant la TV, lancez à vos proches un défi sport-santé !

### > Idées de jeux

**Défi gainage** Face à face, mettez-vous dans cette position et défiez votre adversaire au jeu "pierre-feuille-ciseaux".

**Les mollets** Sur un pied, prenez appui sur une chaise. Montez sur la pointe du pied puis redescendez votre talon sur le sol, 15 fois de suite puis changez de pied.

**La chaise** Adossez-vous au mur, les cuisses parallèles au sol comme si vous étiez assis sur une chaise mais... sans chaise ! Essayez de tenir plus longtemps que votre concurrent !

### > Objectif

Se muscler sans y penser !

- Pensez à souffler pendant vos efforts.
- Pour tous les exercices, rentrez votre ventre et contractez vos fessiers pour préserver votre dos !
- N'allez pas plus loin que vos limites.
- Pensez à boire régulièrement.



**Les pompes à genoux** Mettez-vous dans cette position côte à côte avec votre adversaire, et faites plus de pompes que lui.



**Fessiers** Défi collectif. Pendant toute la durée de la pub, c'est fessiers party ! Changez de jambe tous les 20 mouvements en prenant exemple sur le schéma suivant.



**Gainage abdos** Allongé sur le dos, remontez vos jambes et décollez les épaules et les omoplates du sol. Gardez la position plus longtemps que votre adversaire.



# Jeux collectifs

## «Musique maestro !»

### > Matériel

Un lecteur de musique.

### > Consigne

Mettez la musique et donnez aux participants une consigne systématiquement de la même façon : **“Déplacez-vous dans la pièce en (1), et dès que la musique s’arrête” (2).**

Vous arrêtez la musique par surprise et attribuez un gage à ceux qui n’ont pas respecté la consigne ou au dernier qui ne l’a pas respectée.

### > Idées

#### (1)

Pas chassés

Courant à la queue leuleu en vous tenant par les épaules

Marchant à reculons

Sautant à pieds joints

En marchant à deux dos à dos

Tapant des pieds

Imitant une nage

#### (2)

Touchez quelque chose de rouge

Asseyez-vous par terre

Allez toucher un participant désigné

Ne touchez plus le sol avec les pieds

Mettez-vous sur un pied et fermez les yeux

Mettez-vous 3 par 3

Allongez-vous sur le dos.

### > Gage : à la partie suivante et durant toute la durée de celle-ci, ceux qui ont un gage devront

- Se déplacer en canard.
- Chanter une chanson ou taper un rythme.
- Avoir les yeux bandés.
- Sauter le plus haut possible régulièrement.
- Se déplacer à cloche-pied
- ...



## « Parcours du combattant »

### > Matériel

Nombre impair de ballons / 8 plots / 4 haies / 1 table / 2 bancs / 1 matelas mou de gym.

### > Objectif

Faire le parcours en duo le plus rapidement possible pour faire gagner son équipe.

### > Équipes

2 équipes A et B, d'un nombre pair de personnes, les membres de cette équipe sont organisés en duos. Au sein du duo, les participants sont liés l'un à l'autre de différentes façons.

### > Idées lien

Par 1 poignet / par 1 jambe / dos à dos / par la taille / les 2 poignets...

### > Consigne

Un duo de chaque équipe se prépare. Au top, ils doivent passer sous la table, au-dessus des 2 haies, slalomer autour des plots, traverser en marchant sur le tapis mou, et marcher sur le banc. Arrivés au bout, ils attrapent 1 ballon par duo et reviennent en courant par le côté. En tapant dans la main de leurs co-équipiers prêts à partir, ils passent le relais. La partie se termine lorsque la réserve de ballons est épuisée.

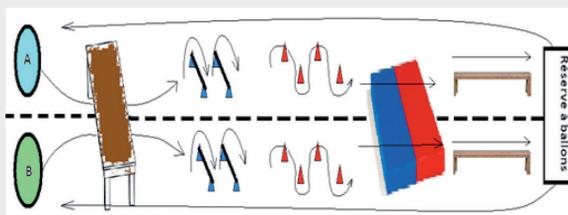
### Résultats

Chaque équipe compte le nombre de ballons qu'elle a attrapés. L'équipe qui en a le plus a gagné.

**NB : au sein d'une équipe, les duos doivent tous être liés de la même façon. Vous pouvez changer les liens pour les parcours suivants.**

### Augmenter la difficulté

- Faire varier ce parcours ainsi que les types de liens.
- Exiger que le duo qui fait tomber un élément du parcours recommence au début.
- Le parcours doit être fait à l'aller ET au retour.



# Le Groupe MGEN

## et l'activité physique et sportive

La promotion de l'activité physique et sportive (APS) constitue pour le Groupe MGEN un engagement prioritaire, qui s'articule pleinement avec les objectifs de son plan stratégique MGEN Demain. L'activité physique et sportive joue un rôle essentiel dans le bien-être, la prévention et le traitement des maladies chroniques. Et au-delà de ses effets bénéfiques sur l'état de santé physique, elle a aussi un impact psychologique et social.

Chaque année, le groupe MGEN initie et s'associe à plusieurs événements de promotion du sport-santé, en direction de ses adhérents, de ses salariés et du grand public. En voici quelques initiatives parmi les plus marquantes.

### > Une opération phare :

#### « Sentez-vous Sport »

Depuis 6 ans, le groupe MGEN est partenaire du Comité national olympique et sportif français (CNOSF) pour son opération nationale de promotion du sport pour tous.

Chaque année en septembre, « **Sentez-Vous Sport** » est l'occasion d'encourager la pratique physique et sportive régulière des Français via de nombreuses animations et conférences gratuites, partout en France. Soutenue par les ministères de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, cette opération mobilise de nombreuses sections départementales MGEN.



*C'est bien plus que du sport !*

Et pour la première fois en 2018, MGEN relaie la Fête du sport, nouvel événement national porté par le ministère des Sports (21-23 septembre).

### > Toute l'année, des animations partout en France...

#### Animations et initiations sportives sont organisées toute l'année

sous l'impulsion du réseau MGEN en lien avec l'Ufolep, la fédération française pour l'éducation physique et la gym volontaire, l'USEP et l'UNSS (Cross National MGEN UNSS), en direction des publics scolaires.



Très actifs, les 85 clubs santé/clubs retraités MGEN proposent également de nombreuses animations sportives en direction des seniors.



## Des spécialistes sport/santé dans les établissements

Dans les établissements sanitaires et médico-sociaux MGEN, des **programmes d'activité physique adaptée** sont déployés au quotidien par 28 professionnels dédiés auprès des patients et résidents.



## Des contenus ludiques et pédagogiques

Inventé par MGEN, le **Sporticament®** a été conçu pour lutter contre la sédentarité à tous les âges de la vie. Imitant un emballage de médicaments classique, chaque boîte contient une notice qui décrit « **le bon usage de l'activité physique et sportive** ». MGEN conçoit et diffuse par ailleurs de nombreux outils et contenus de promotion de l'APS, via les Mémentos Santé, disponibles dans tous les points d'accueil MGEN, et, bien sûr sa plateforme de prévention grand public, [mmmieux.fr](http://mmmieux.fr).



## Des programmes d'accompagnement

Dans le cadre de ses programmes nationaux et notamment du programme « **Bien-être Actif** », MGEN permet à ses adhérents, grâce à l'appui de ses partenaires nationaux, une reprise de l'activité physique progressive et durable sur 10 séances. Trois programmes spécifiques sont proposés pour les familles, les 30-50 ans et les plus de 50 ans.

De même, à travers son programme d'e-santé **Vivoptim Cardio**, MGEN s'attache à accompagner ses adhérents et salariés dans la prévention du risque cardiovasculaire et métabolique, l'activité physique étant l'un des volets préconisés dans ce cadre.



## Des équipements sportifs en libre accès

Dans le cadre de son dispositif **Apiness**, MGEN met à disposition, dans plusieurs villes de France, des équipements sportifs d'extérieur, accessibles à tous. Pour concevoir, expérimenter et évaluer des programmes de prévention, MGEN soutient **la chaire sport/santé** de l'Université de Poitiers, ainsi que la **chaire sport/autonomie** de l'Université d'Aquitaine.

# Le Groupe MGEN

## et l'activité physique et sportive

### > Martin Fourcade, porte-drapeau de la marque



**Quintuple champion olympique** de biathlon, vainqueur de **7 globes de cristal**, Martin Fourcade est l'ambassadeur de MGEN depuis 2014. Les valeurs d'engagement et de performance, le sens de la solidarité qu'il incarne

fondent son lien naturel avec MGEN, qui vient de renouveler ce partenariat jusqu'en 2024. L'an dernier, MGEN a également conclu un partenariat avec une nouvelle ambassadrice : l'athlète spécialiste du 400 mètres **Floria Gueï**.

### > Parrainage d'événements sportifs majeurs

En 2018, aux côtés du Groupe VYV, MGEN était **partenaire de l'équipe de France Olympique**. Il a parrainé à ce titre la retransmission des épreuves des JO d'hiver sur France Télévisions. La même année, MGEN a été partenaire du Match des Légendes, célébrant les 20 ans de la victoire historique des Bleus au Mondial de Football et les valeurs de vivre-ensemble associées à cet événement. Enfin, **MGEN soutient les Étoiles du Sport**, où les plus grands champions et sportifs français se donnent chaque année rendez-vous pour promouvoir les valeurs du sport, partager leurs expériences et tendre la main aux meilleurs espoirs du sport français.



### > « MGEN Académie » : valoriser le sport et ses valeurs

MGEN a créé une académie pour accompagner de **jeunes espoirs du sport** français (valides et handisport) tout au long de leurs entraînements jusqu'à leurs succès en compétition. Ce dispositif est un **lieu d'échange**, de **partage** d'expérience, de **promotion des valeurs** du sport. Ses membres seront invités à intervenir auprès des adhérents MGEN et des publics scolaires pour valoriser le sport dans toutes ses dimensions : sanitaire, éthique, collective et citoyenne.



### > Un Salon de l'Éducation sous le signe du sport

Au Salon européen de l'Éducation, MGEN propose depuis plusieurs années un vaste stand dédié à l'activité physique et sportive. **Animations**, tests et découvertes d'activités, débats avec des personnalités du monde du sport... le Salon a notamment été l'occasion de présenter officiellement le **premier jeu de biathlon en réalité virtuelle**, conçu par MGEN avec le concours de Martin Fourcade.

## > MGEN Fit Days : plus de 40 étapes



Partenaire privilégié des Fitdays depuis 2013, MGEN parraine et apporte son soutien opérationnel à ce tour de France de triathlon amateur, ouvert à tous, qui correspond pleinement à sa vision du lien entre sport, santé et esprit de solidarité. Chaque année, plus de 40 étapes sont organisées en France, entre mai et juillet.

## > Un challenge collectif : BeWalk !

MGEN est devenu en 2018 partenaire majeur de ce challenge de marche connecté



inter-entreprises. Plus de 1 516 salariés et militants MGEN s'y sont engagés (pour 94 millions de pas !), soit la plus forte participation enregistrée de la part d'un même organisme.

## > Tous solidaires aux « Foulées de l'Assurance »

MGEN est le partenaire majeur de cette manifestation annuelle, qui couple course (10km) et marche (8km), au profit de la prévention des maladies cardiovasculaires. En 2018, au total, 22 410 euros ont été réunis pour les Associations Adicare et Fais battre ton cœur. En outre, l'équipe MGEN a de nouveau battu le record de participation (470 inscrits), obtenant le trophée du cœur ! Inscription, voyage et hébergement des militants et salariés participants sont pris en charge par MGEN.



## > Faciliter la pratique sportive des équipes MGEN

Dotées des équipements les plus performants, deux salles sport/santé ont été installées à Paris et à Montpellier. Conçues et animées par les experts en sport santé de ClinicProsport-Mon Stade, elles proposent à chaque salarié, après un bilan individuel complet, un programme d'activités totalement personnalisé.



mgen<sup>\*</sup>

GRUPE **vyv**

MA SANTÉ, C'EST SÉRIEUX.

# J'AI CHOISI MGEN

MUTUELLE SANTÉ - PRÉVOYANCE

Floria Gueï et 4 millions de personnes ont choisi MGEN pour la confiance, la solidarité, l'accès aux soins de qualité et le haut niveau de prévoyance.

www.antigel.agency - 00996 - Novembre 2017 - © Hervé THOUROUDE - Ce document est non contractuel

**FLORIA GUEÏ**  
CHAMPIONNE  
D'EUROPE DU 400M



PARTENAIRE OLYMPIQUE



MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, n°775 685 399, MGEN Vie, n°441 922 002, MGEN Fila, n°440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du code de la Mutualité - MGEN Action sanitaire et sociale, n°441 921 913, MGEN Centres de santé, n°477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du code de la Mutualité.