



# Le sport pour tous





La prise en compte des personnes handicapées fait partie intégrante de l'histoire de la MNH, première mutuelle française de la santé et du social. Dès 1960, des dispositions particulières figurent dans les premiers statuts, en direction des enfants infirmes. Au fil des ans, cet engagement dans le domaine du handicap s'est développé non seulement au profit des adhérents mais également sous forme d'autres initiatives visant à faire reconnaître les personnes en situation de handicap comme des personnes à part entière. La concrétisation de l'une d'elles est l'élaboration de brochures pour une sensibilisation sur des thématiques spécifiques dans le cadre d'une collection MNH handicap. Elle s'enrichit en 2010 du présent numéro consacré au sport. Il a été conçu avec la participation des deux principales fédérations sportives concernées. Quant aux témoignages qui le composent, ils ont été recueillis en grande partie auprès d'adhérents MNH.





*Joueuse de tennis en fauteuil, Florence Gravelier est n°1 française et n°3 mondiale. Son palmarès fait apparaître 6 titres de championne de France et 2 médailles de bronze aux Jeux paralympiques de Pékin en 2008.*

**P**our tous, porteurs d'un handicap ou non, le sport est un formidable vecteur d'intégration. À tous les niveaux de pratique, le sport socialise, transmet les bases du vivre ensemble, et crée les conditions d'un mode de vie plus sain et plus stable.

Lorsque le handicap survient, à tous les âges de la vie, l'isolement guette l'individu et sa famille. Souvent, l'enfant ou le jeune adulte handicapé se réfugie parmi les siens, qui le protègent, l'entourent et l'aident à atténuer la réelle complexité de la vie quotidienne. La tendance au repli sur soi est forte et insidieuse.

Le sport constitue un antidote à cet isolement. Source d'émotions et de passions, la pratique sportive met d'abord les personnes en situation d'inconfort et donc dans l'obligation de repousser leurs limites, de trouver des solutions, de se dépasser. A tous les niveaux, dans toutes les circonstances, pratiquer un sport lorsqu'on est handicapé, c'est avant tout retrouver sa légitimité, sa confiance en soi, se fixer de nouveaux challenges et se donner de nouvelles envies.

Enfin, le sport a valeur de partage et quelle que soit la discipline choisie, les lauriers sont toujours collectifs. L'épanouissement trouvé par un enfant se reflète sur sa famille, sur son entourage et permet à chacun de cicatriser et d'avancer. C'est un jour, en montant sur le podium des Jeux paralympiques de Pékin, que j'ai senti la page de mon "enfance avec un handicap" se tourner. Et celle de ma vie d'adulte s'ouvrir, toute blanche devant moi.

Désormais, c'est à vous de jouer !

### **Florence Gravelier**

*Chargée de développement  
Adecco Espace Emploi Handicap et Compétences*

Tous les citoyens doivent avoir accès au sport. Pour une personne handicapée, celui-ci constitue un remarquable facteur d'intégration sociale. Outre l'intérêt pour le bienfait physique, la pratique sportive contribue au bienfait psychique en favorisant le bien être. Elle permet de prendre connaissance des capacités de son corps, de dépasser le handicap en accédant à un loisir, voire une activité de compétition. C'est aussi une ouverture vers les autres. Lorsque cette pratique s'exerce en compagnie de personnes valides, elle aide ces dernières à changer leur regard sur les personnes en situation de handicap. Ce sont alors leurs potentialités qui sont observées et non plus le handicap.



## sommaire

➤ Préface .....	3
➤ Handicap physique ou sensoriel .....	5
➤ Disciplines sportives.....	14
➤ Handicap mental ou psychique .....	17
➤ Disciplines sportives.....	26
➤ Informations pratiques .....	27



**H**andisport est synonyme de dépassement de soi, souvent illustré par nos athlètes, aux Jeux paralympiques bien sûr mais pas seulement... activités pour les jeunes, disciplines de loisirs, sport de nature et d'évasion : tous les terrains et tous les niveaux permettent de se dépasser. Notre mouvement sportif est une école de vie où chacun apprend quotidiennement sur lui-même, son corps, sa santé, son autonomie, mais également sur autrui, la solidarité, la confiance, l'esprit d'équipe.

Ce guide contribue pleinement à notre démarche. Le souhait de la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social à travers cette brochure est de valoriser les activités physiques des personnes handicapées. Je salue cette belle initiative qui vise à éveiller les consciences, à peser sur les comportements, à travers un support à la fois complet, pertinent et pratique.

Avec la MNH, nous partageons cette volonté de faire évoluer les regards et les mentalités mais avant toute chose d'informer les personnes en situation de handicap qu'elles ont un véritable potentiel sportif et que celui-ci ne peut que contribuer à leur épanouissement personnel dans notre société.


Bonne lecture.

**Gérard Masson**

*Président de la Fédération Française Handisport  
et du Comité Paralympique et Sportif Français*

# Un grand dénominateur commun

*Face à un handicap différenciant qui peut pousser au repli et à l'isolement, le sport agit comme un facteur d'intégration et crée un territoire où personnes valides et personnes atteintes d'un handicap se retrouvent autour d'une passion.*



**Deux ans après mon handicap** (amputé transfémoral), je contacte l'association Handisport locale pour pratiquer la natation, le sport de mon enfance et le plus facile d'accès pour une personne handicapée. Le mieux être physique et psychologique est flagrant, je retrouve un peu de vie sociale tout en stabilisant ma prise de poids liée à la baisse d'activité. Investi dans l'association, je suis élu président avec le projet de créer une section handivoile. Un métier à plein temps ! Je suis très vite confronté à la difficulté de tous les clubs handisport : le coût du matériel nécessaire ! Un Miniji (quillard de sport en solitaire de 3,65 m insubmersible et inchavirable particulièrement adapté aux personnes handicapées) et ses accessoires coûtent plusieurs milliers d'euros. Grâce à ce projet unique en Ille-et-Vilaine, j'entre dans le réseau handivoile breton, je retrouve ma passion qu'était la voile. On me prête les bateaux disponibles et je reprends la compétition... ! Le Miniji a ceci de particulier qu'il est pratiqué par des personnes valides et handicapées. A bord, nous sommes sur le même pied d'égalité ! La différence disparaît petit à petit et nous ne sommes plus qu'entre sportifs... !

« La différence s'estompe et nous sommes entre sportifs »

**Jean-Luc**  
55 ans



**J'ai découvert l'athlétisme** par hasard lorsque j'étais scolarisé au CESDA (Centre d'éducation spécialisé pour déficients auditifs) de Montpellier. Une véritable révélation et des résultats tellement encourageants que je suis repéré par un entraîneur du MUC (Montpellier Université Club). Là, une nouvelle expérience commence car mes entraînements se font dans le milieu "entendant" ! Mon entraîneur doit s'assurer que j'ai bien compris les consignes. Il me parle face à face. Et moi, je lis sur ses lèvres. Même chose avec les autres jeunes de l'équipe. Bref tout était nouveau pour tout le monde ! Je pratique alors dans un double contexte : celui des sourds avec la Fédération Sportive des Sourds de France et celui du club, licencié de la Fédération Française d'Athlétisme. Ayant perdu l'audition à l'âge de 5 ans, j'ai acquis le langage oral et m'exprime normalement ce qui fait, souvent, oublier ma surdité et je dois le rappeler régulièrement. Avec les entendants, il fallait mettre les juges au courant de ma situation. Le plus difficile étant le départ des courses : n'entendant pas le coup de pistolet, je m'élançais avec quelques dixièmes de secondes de retard. Mais sur la piste, après les petites péripéties du départ, je suis maintenant à égalité avec les autres concurrents avec, peut-être, plus de "hargne" pour passer la ligne d'arrivée. Ma grande fierté : ma participation aux 19<sup>es</sup> Jeux olympiques des sourds en 2001 à Rome avec la présence de 4 500 athlètes sourds venus de 70 pays différents et ma médaille d'or au 400 m.

« Je suis à égalité avec les autres concurrents, la hargne en plus »

**Florian**  
19 ans

# Transformer les regards mutuels

*Afin que la différence et la " norme " se rejoignent, il est nécessaire que les regards des uns sur les autres se modifient et que les personnes valides et celles en situation de handicap dépassent leurs appréhensions respectives.*

« **J'ai été un sportif de haut niveau** entre 1983 et 2001 et n°1 mondial de tennis en fauteuil roulant. J'ai remporté quatre médailles paralympiques à Séoul (1988), Barcelone (1992), Atlanta (1996) et Sydney (2000) : une en or, deux en argent et une en bronze. Aujourd'hui je suis éducateur sportif. J'ai principalement exercé ma carrière professionnelle dans le sport. Mon expérience particulière me permet de donner des conseils et de témoigner de ce que j'ai personnellement vécu, y compris dans des aspects qui touchaient ma vie quotidienne et qu'il me semble essentiel de partager. Par exemple, il est important de comprendre le regard des autres sur le handicap : certaines personnes peuvent se révéler très dures avec nous. D'autres, au contraire, nous encouragent. Cette diversité, parfois déconcertante, m'encourage chaque jour à considérer qu'il est essentiel que nous travaillions tous ensemble pour modifier l'image du handicap et des personnes handicapées.

« Mieux comprendre les personnes handicapées »

**Laurent**  
43 ans





**Je faisais déjà du sport en étant voyant,** comme le football, mais étant devenu non-voyant, j'ai décidé de m'initier à des disciplines compatibles avec mon handicap comme le tandem, l'athlétisme ou la musculation. Sur le plan humain, il est important de laisser le temps aux personnes qui vous accompagnent de s'adapter à votre handicap. Dans la vie sociale, le sport permet de s'ouvrir sur le monde des valides et permet la rencontre de personnes enrichissantes qui vous apporte énormément et vous ouvre sur le monde. Au niveau de l'autonomie, en ce qui concerne les non-voyants, la pratique du sport apporte une amélioration de l'équilibre du corps et de la posture dans l'espace ainsi que de l'assurance pour les déplacements dans la vie quotidienne. Il est certain que la première fois que vous entrez sur un stade ou dans une salle de sport, tous les regards se portent sur vous mais petit à petit les gens s'habituent et finissent par vous considérer comme un " être normal ". Au fur et à mesure ce sont même eux qui viennent à vous, pour vous apporter leur aide et leur respect.


**Denis**  
45 ans

« Laisser le temps  
aux personnes  
de s'adapter à votre  
handicap »



# Envisager les difficultés

*Les personnes handicapées qui souhaitent pratiquer une activité sportive peuvent rencontrer des difficultés que les personnes valides ne conçoivent pas toujours spontanément : équipements plus chers, organisation plus complexe, endurance parfois moindre.*



**Je pratique des courses hors stades** en fauteuil d'athlétisme, ainsi que du cyclisme avec un handbike. Depuis cette année, je pratique également du ski de fond. Ma motivation première est de garder une autonomie physique importante pour accomplir certains actes de la vie quotidienne. Les

difficultés que j'ai rencontrées sont les contraintes de matériels spécifiques et onéreux.

« Des matériels spécifiques et onéreux »

La pratique sportive m'apporte un bienfait physique notable. Elle me permet de rencontrer des sportifs de tous horizons. C'est un moyen de faire connaître au grand public les différents sports praticables par les personnes handicapées.

Le sport m'a permis de me diriger vers un brevet d'état d'éducateur sportif pour la pratique du handisport. Actuellement, j'interviens dans les collèges, les lycées et autres centres de formations (soins infirmiers, professeurs des écoles...) afin d'apporter mes connaissances sur les différents handicaps et les bienfaits du sport.

**Pierre**  
52 ans



**Jérémy a toujours été en contact avec le sport** car nous sommes une famille de sportifs et le centre dont il dépend dispose d'un éducateur qui propose des activités physiques. Il nous a rapidement rapporté que la natation le relaxait, lui permettait de dépenser de l'énergie et de bouger son bras et sa jambe malgré son hémiplégie. Il se sent moins handicapé parce qu'il peut, comme les personnes valides, surpasser ses propres capacités. Tout n'est pas forcément facile en terme d'organisation : lorsque Jérémy a souhaité pratiquer l'escrime, il fallait faire plus de 80 km par jour avec des horaires pas forcément adaptés à des enfants volontiers sujets à la fatigue comme lui. Jérémy a également découvert le ski en famille et dans de bonnes conditions grâce à la gentillesse et la mobilisation des moniteurs de l'école de ski et du personnel de la station. Seul bémol, nous ne sommes pas toujours compris des gens dans les files d'attente lorsque nous passons devant eux avec la carte d'invalidité. Il est incontestable que le sport compte beaucoup dans l'épanouissement de mon fils.

« Tout n'est pas forcément facile en terme d'organisation »

**Gisèle, maman de Jérémy,**  
14 ans



# Altérité et socialisation

*Parce qu'il engage au dépassement de soi et se pratique le plus souvent en équipe, le sport développe une meilleure appréhension de soi-même et favorise l'ouverture aux autres.*



**Aussi loin que je me rappelle**, j'ai toujours fait du sport et même voulu en faire ma profession. C'est d'ailleurs au cours de mes premiers mois d'enseignant EPS que l'on découvre mon insuffisance rénale. Malgré la perte de mon emploi et ma mise en hémodialyse, l'envie était toujours là. Bien sûr, il a fallu adapter mon activité physique à de nouvelles données physiologiques, comme mon anémie persistante, puis la pose de prothèses de hanche due à une nécrose des têtes fémorales. L'envie de partager mes connaissances du sport m'a amené à entrer dans un club de gymnastique comme entraîneur. Très longtemps, la majorité des personnes de l'association a ignoré que je suivais un traitement par hémodialyse. Je ne le souhaitais pas, pour ne pas retrouver soit ce regard de pitié que j'ai rencontré quelquefois, soit ce regard de peur devant l'inconnu. En effet on en parlait peu à cette époque. Voilà près de 14 ans que je suis transplanté et je n'ai plus à user d'artifices pour cacher la fatigue ou les douleurs. Par cette pratique régulière j'ai, durant mes 14 années de dialyse, conservé une mobilité articulaire correcte, une vascularisation normale, mais surtout, et je crois que c'est le plus important, un bien-être mental qui m'a aidé à conserver ma place dans la société. Le besoin de se dépasser, cette volonté de réussir acquis par le sport, m'ont permis de retrouver du travail, de m'investir dans un conseil municipal tout en continuant de diriger le club qui m'a accueilli.

« Grâce au sport,  
j'ai conservé ma place  
dans la société »

**Marc**  
55 ans



**Je me suis inscrite au club de cyclisme** de ma ville. Naturellement, pour faire du tandem, il faut avoir un pilote. J'ai rencontré, certes, beaucoup de difficultés car les personnes ont beaucoup de crainte, c'est l'inconnu pour elles. Il faut s'affirmer, être très patient, volontaire, téméraire et montrer aux voyants qu'avec un handicap visuel, on est tout-à-fait capable de faire comme eux. J'ai fait de la compétition durant quatre ans au sein de la fédération de cyclisme handisport. Quand on arrive à ce niveau, il faut être très motivé et régulier dans les efforts que l'on doit fournir. Nous avons obtenu d'excellents résultats : trois fois championne de France et une année médaillée d'argent. J'ai même goûté aux championnats d'Europe à Alkmar en Hollande. Dans votre vie sociale il est certain que faire du sport apporte beaucoup de bienfaits : c'est un excellent remède. Personnellement, cela m'a permis d'avoir beaucoup plus confiance en moi, de m'affirmer. Le sport en général est autant bénéfique pour le corps que pour l'esprit. C'est aussi un moyen d'évacuer ses angoisses, le stress, de se vider la tête. On sort de chez soi et surtout on va vers les autres, on partage. Cela permet aussi de relativiser et de prendre ce qui est essentiel.

« On va vers les autres et on partage »

**Nicole**  
60 ans



# Disciplines sportives

	Paraplégiques	Tétraplégiques	Amputés et assimilés	
			Membres inférieurs	Membres supérieurs
Aïkido				
Athlétisme	•	•	•	•
Badminton				
Basket ball	•	•	•	•
Boccia	•	•		
Bowling				
Canoé kayak	•	•	•	•
Char à voile			•	
Cyclisme	•	•	•	•
Danse	•			
Équitation	•		•	•
Escalade			•	•
Escrime	•	•	•	
Foot				
Foot à 5 déficients visuels				
Foot fauteuil		•		
Haltéro/musculation	•	•	•	
Judo	•		•	•
Karaté				
Loisirs de neige	•	•	•	•
Natation	•	•	•	•
Plongée	•	•	•	•
Randonnée	•	•	•	•
Rugby fauteuil		•		
Ski alpin	•	•	•	•
Ski nordique	•	•	•	•
Sports aériens	•	•	•	•
Sports de boules/ Pétanque				
Sports mécaniques	•		•	•
Tennis	•	•	•	
Tennis de table	•	•	•	•
Tir à l'arc	•	•	•	•
Tir sportif	•	•	•	•
Torball/goalball				
Voile	•	•	•	•
Volley ball				







Les actions menées par la Fédération Française du Sport Adapté sont multiples et visent toutes un seul objectif : proposer des activités physiques et sportives aux personnes en situation de handicap mental ou psychique. En effet, notre intervention se décline en 3 secteurs : un compétitif, un autre consacré au sport loisir et activités motrices et le dernier au sport scolaire adapté.

Nous pouvons dire de façon certaine que le sport est source d'épanouissement et participe à l'autonomisation et à la socialisation des personnes handicapées.

La raison d'être de cette brochure s'inscrit pleinement dans nos missions :

- changer le regard sur la personne handicapée est au centre de notre éthique et de notre philosophie,
- valoriser le sport pratiqué par une personne en situation de handicap se décline notamment par la connaissance de l'offre sportive et la sensibilisation tant de l'entourage que de l'ensemble des citoyens.

Son contenu vise à faire découvrir aux lecteurs qu'au-delà de l'apparence, des représentations, des préjugés, des a priori, il existe bien un sport pour tous, source de plaisir et d'ouverture au monde.

Nous espérons que la réalisation de cette brochure tisse des liens étroits entre la Mutuelle nationale des hospitaliers et des professionnels de la santé et du social et la Fédération Française du Sport Adapté.

**Yves Foucault**

*Président de la Fédération Française du Sport Adapté*

« Je ne connais pas les motivations qui ont incité Marcellin à pratiquer le judo mais j'ai tout de suite été d'accord. Encore fallait-il trouver un club ! Il n'a eu aucun problème d'intégration et les entraîneurs ont été aussi exigeants avec lui qu'avec les autres enfants. Lorsqu'il m'a dit qu'il voulait la ceinture noire, je me suis dit que c'était une belle ambition mais qu'en même temps cela pouvait être source de chagrin, compte tenu de l'effort à faire sans être certain d'y parvenir. La régularité dans les entraînements et les stages lui ont permis d'obtenir, comme les autres, les différentes ceintures et Marcellin a eu sa ceinture noire le soir de ses 18 ans ! Il a été souvent cité dans la presse locale et il était très fier de ramener les coupures à l'école.

**Marie, maman de Marcellin**

*22 ans*

« C'était une  
belle ambition »





**Jérémie s'éclate dans beaucoup de sports**, lui qui est d'ordinaire si maladroit pour courir ! Il ne cherche pas vraiment la compétition mais il est très fier lorsqu'il parvient à progresser et à dépasser ses peurs.

**Jérémie**  
27 ans

« Il dépasse ses peurs »



# Une source d'équilibre et de bonheur

*Parce qu'il libère des énergies et qu'il confronte à un effort souvent couronné de réussites, le sport agit comme un élément puissant de développement personnel et renforce le sentiment de bien-être.*

« **Ce que je préfère**, ce sont les championnats car je peux y rencontrer d'autres athlètes et je peux remporter des médailles. Il y a toujours une ambiance particulière. En fait je me sens heureux toute la journée, encore plus lorsqu'il y a du public et que j'entends les applaudissements des spectateurs qui nous soutiennent. Cela me donne vraiment confiance en moi. J'apprécie aussi les stages car cela me permet de découvrir et de pratiquer des sports différents.

**Julien**  
23 ans

« Cela me donne confiance en moi »





**Le sport, c'est très important pour moi** car je me sens toujours mieux après les entraînements. Je sens que ça fait du bien à mon corps, à mes jambes. Comme tout le monde, j'ai toujours un peu d'appréhension avant de partir en stage mais une fois que je cours, toutes mes craintes s'envolent. L'essentiel lorsqu'on pratique un sport est de se sentir heureux pour avoir tout le temps envie de recommencer.

**Alexandre**  
14 ans

« L'essentiel  
est d'être heureux »



# L'évolution permanente

*La pratique sportive et la compétition incitent au progrès personnel et à repousser des limites que certains imaginaient inaccessibles.*

« Toujours progresser »



« **J'aime bien les entraînements** car je vois que je peux toujours progresser. Mon rêve serait de pouvoir intégrer l'équipe de France et porter le survêtement des athlètes. Je pense que le plus important, c'est de gagner. Quand il m'arrive de perdre, je me dis toujours que j'ai dû commettre une erreur et que je dois l'assumer. Lors des stages, je me retrouve avec tous mes copains et on se défoule. C'est encore mieux que l'école.

**Damien**

13 ans



**Au club, le niveau est plus élevé qu'ailleurs** et c'est justement cela qui me motive. Je me confronte aux autres et, pour aller plus haut, je dois veiller à progresser en permanence. La compétition nous permet d'être fiers de nous. Les stages nous permettent de pratiquer beaucoup de disciplines différentes. En fait, j'aimerais toutes les essayer.

**Gaëtan**  
17 ans

« Aller plus haut »



# Un facteur d'intégration

*En faisant appel au langage du corps, le sport facilite les rapports entre les personnes handicapées qui se retrouvent ensemble sur un territoire de partage. Les regards ne jugent plus, ils encouragent.*

«

**Avec le sport je m'exprime** et j'évacue toute l'énergie que j'ai en moi. Au club, je rencontre d'autres nageurs, parfois plus forts que moi, et c'est cela qui m'encourage à m'entraîner pour améliorer mes performances. D'ailleurs, le sport sans entraînement, ça ne sert à rien ! Je ne fais pas particulièrement attention aux spectateurs car je crains d'être déconcentré. Je me fixe sur la course qui reste toujours mon objectif principal. Je veux me donner à 100 %.

**Jacky**  
25 ans

« Un moyen d'expression »





**Je me suis bien adapté à mon groupe et au club.** Je sens que les entraîneurs m'aiment bien et leur présence m'a permis de m'intégrer plus facilement. Lorsqu'il y a du monde au bord du bassin, je me sens encore plus en confiance. Le regard des autres est important car je n'ai pas envie de les décevoir, ni de me décevoir moi-même. Alors je tente de faire les meilleurs temps et de me dépasser.

**Valentin**

*19 ans*

« Bien m'intégrer »



# Disciplines sportives

athlétisme  
aviron  
badminton  
basket ball  
canoë kayak  
cyclisme  
équitation  
escalade  
escrime  
football  
frisbee  
golf  
gymnastique rythmique et sportive  
haltérophilie  
handball  
hockey sur parquet  
judo

lutte  
natation  
patinage  
pelote basque  
pétanque  
randonnée pédestre  
raquette neige  
rugby  
ski  
spéléologie  
sports boules  
sports de quilles  
sports sous marins  
tennis  
tennis de table  
tir à l'arc  
voile



Brochure réalisée avec la participation de la Fédération Française Handisport et de la Fédération Française du Sport Adapté

◀ **Fédération Française Handisport**

42 rue Louis Lumière  
75020 Paris  
Tél. 01 40 31 45 00  
Télécopie : 01 40 31 45 42  
Courriel : [accueil@handisport.org](mailto:accueil@handisport.org)  
[www.handisport.org](http://www.handisport.org)

◀ **Fédération Française du Sport Adapté**

9 rue Jean Daudin  
75015 Paris  
Tél. 01 42 73 90 00  
Télécopie : 01 42 73 90 10  
[www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr)

## sites internet

Ministère de la santé et des sports :  
[www.sante-sports.gouv.fr](http://www.sante-sports.gouv.fr)

Secrétariat d'état aux sports :  
[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Pôle ressources national " Sport et handicaps " :  
[www.creps-centre.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.creps-centre.jeunesse-sports.gouv.fr)

## Déjà parus dans la **collection MNH handicap**

- ▶ 10 conseils santé au quotidien
- ▶ 10 règles pour une meilleure accessibilité aux soins
- ▶ Travailler ensemble



▶ **N°Cristal 09 69 32 45 00**

APPEL NON SURTAXE

- ▶ [www.mnh.fr](http://www.mnh.fr)
- ▶ Siège social : 331 avenue d'Antibes 45213 Montargis Cedex
- ▶ Télécopie : 02 38 90 75 75
- ▶ Courriel : [courrier@mnh.fr](mailto:courrier@mnh.fr)

*La MNH et MNH Prévoyance sont deux mutuelles régies par les dispositions du livre II du Code de la mutualité, immatriculées au Registre national des mutuelles sous les numéros 775 606 361 pour la MNH et 484 436 811 pour MNH Prévoyance.*