



Journée Sportive de Prévention à Clères (76)

C'est sous un ciel clément que les adhérents de MGEN se sont retrouvés le 23 Mars 2024 à l'Espace Clara pour une journée dédiée au sport et à la prévention. Organisée par le [Comité Départemental du Sport en Milieu Rural de la Seine-Maritime](#), cette journée s'inscrivait dans le cadre des "[Parcours du Coeur](#)", un événement national visant à promouvoir l'activité physique pour tous.

Dès 9 heures, les participants se sont donné rendez-vous pour débiter cette journée riche en activités. Après un échauffement collectif à 9h15, ils se sont élancés à 9h30 pour une marche nordique de 10 km à travers les paysages pittoresques de Clères.



Le Comité Départemental du Sport en Milieu Rural de la Seine-Maritime a offert aux participants de la journée un repas convivial à l'issue d'une matinée dynamique. Ce geste généreux a permis à tous de se ressourcer et de préparer l'après-midi avec enthousiasme.



→ 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

L'après-midi fut l'occasion pour les adhérents de s'initier à diverses activités, toutes axées sur la promotion de l'activité physique régulière comme vecteur de santé et de prévention :

- ✓ **Sophrologie** : Des séances ont été proposées pour découvrir cette technique de relaxation basée sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée, permettant de réduire le stress et d'améliorer la concentration.
- ✓ **Vélo à assistance électrique** : Les participants ont pu tester des parcours spécialement conçus pour apprécier les avantages du vélo électrique, favorisant ainsi une approche ludique et accessible du cyclisme.
- ✓ **Escalade** : Un mur d'escalade a accueilli débutants et confirmés pour grimper en toute sécurité, encadrés par des professionnels, mettant l'accent sur l'importance de l'équilibre et de la force physique.
- ✓ **Home Ball** : Ce sport collectif, mélange de football et de handball joué dans un espace clos, a été une découverte pour beaucoup, stimulant l'esprit d'équipe et la coordination.
- ✓ **Fitness** : Des ateliers de fitness ont été animés, proposant des exercices variés pour travailler l'endurance, la force et la souplesse, le tout en musique !



Cette journée a non seulement créé des liens entre les adhérents mais a également souligné **l'importance de l'activité physique dans la prévention des maladies cardiovasculaires**.

Pour la MGEN, cet événement a été l'occasion de rappeler son engagement en faveur de la santé et du bien-être de ses adhérents.

→ 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

MGEN. Première mutuelle des agents du service public

MGEN, Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale, immatriculée sous le numéro SIREN 775 685 399, MGEN Vie, immatriculée sous le numéro SIREN 441 922 002, MGEN Filia, immatriculée sous le numéro SIREN 440 363 588, mutuelles soumises aux dispositions du livre II du Code de la mutualité. MGEN Action sanitaire et sociale, immatriculée sous le numéro SIREN 441 921 913, MGEN Centres de santé, immatriculée sous le numéro SIREN 477 901 714, mutuelles soumises aux dispositions du livre III du Code de la mutualité. Siège social : 3 square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15. Document publicitaire n'ayant pas de valeur contractuelle.

