

En temps normal, le moins que l'on puisse dire est que nous ne sommes pas confinés pour les cours d'EPS ! En raison d'un léger manque de salles, un peu plus de la moitié des cours ont en effet lieu en dehors des murs de l'école. Parallèlement à quelques difficultés organisationnelles, ce n'est pas toujours évident pour certains étudiants : (8h10, début de l'année scolaire, entrée de la salle omnisports) « Msiieur vous êtes pas sérieux là... on va vraiment aller dehors c'matin ? Y'a des nuages et il fait à peine 15 degrés ! »

Plus sérieusement, nous sommes chanceux, car pour la très grande majorité des étudiants, la diversité des activités sportives proposées : « c'est le pied ! » A ce propos, nous nous permettons de vous conseiller la dernière séquence vidéo réalisée par Stéphane Sauter, en réponse à une étudiante recherchant des exercices de rééducation après une entorse de cheville. Outre des explications plus théoriques concernant l'évolution des protocoles et les dernières avancées dans le domaine, chacun peut y trouver des idées pour renforcer ses chevilles, articulations fortement sollicitées lors de la reprise d'une activité physique plus intensive. <https://www.corpsanteundefi.ch/blessure>

Pour revenir à la question de l'organisation des cours d'EPS, nous tenons à préciser que la construction d'une nouvelle salle de sport au-dessus de la salle omnisports n'est pas à l'ordre du jour, contrairement à ce que Jérôme Oberson a réussi à faire croire à certains de ses étudiants ! Quant au traditionnel système des options, avec ses différentes modalités pour les étudiants de 2e à 4e année, nous souhaitons qu'il redémarre... aussi vite que possible... mais, bien entendu, aussi lentement que nécessaire !

Dans cette optique, nous allons poursuivre notre collaboration avec les différents CO, l'école primaire de Bulle et les nombreux partenaires privés qui oeuvrent à la promotion de l'activité physique en Gruyère. Nous profitons de cette gazette pour les remercier de leur soutien. Par ailleurs, comme la plupart sont touchés de plein fouet par la crise liée au nouveau coronavirus, il nous tenait à cœur de les mettre en avant dans la mesure de nos possibilités. Sur notre site internet, vous avez d'ores et déjà pu consulter, voire expérimenter, quelques propositions émanant du Studio Activ Fitness de Bulle. Le nouveau **compte Facebook corpsanteundefi** met désormais en lien d'autres propositions originales de nos partenaires. Vous y trouverez également les mesures qu'ils mettent respectivement en place pour assurer notre sécurité lors de la reprise de leurs activités.

Cette semaine, au vu de la météo maussade, n'hésitez pas à mettre en place ou maintenir un petit programme de condition physique à la maison ; pas besoin de grand-chose ni de beaucoup de temps pour que cela soit bénéfique. Pour ceux qui ne l'auraient pas vu, Océane et Florian ont redoublé de créativité sur notre compte Instagram la semaine passée. Une chaise, un canapé, un manche à balai, voire même une baignoire, ils ont des idées à revendre pour exploiter l'intégralité de notre mobilier ! Et n'oubliez pas qu'un bon bol d'air frais fait également toujours du bien !

Pour conclure, devinez qui nous invite à profiter de cette période particulière pour découvrir notre superbe région. Il était en Afrique du Sud en compagnie d'un certain Nino Schurter lorsque nous avons débuté l'enseignement à distance. Professionnel de la « petite reine » habitant Fribourg, il a pourtant des racines gruyériennes, dans la vallée de l'Intyamone pour être plus précis. Vous ne voyez pas où vous voulez en avoir le cœur net ? Cliquez sur <https://www.corpsanteundefi.ch/>

Belle semaine

Les MEP