

La gazette des MEP #3 : un site – une page Insta !

Un site internet pour l'éducation physique au Collège du Sud ? A quoi bon... internet offre déjà une multitude de plateformes proposant des activités physiques à faire chez soi ! Cela nous semblait juste être une suite logique à la gazette pour continuer à partager avec vous notre passion pour le mouvement, sans prise de tête.

Nous avons reçu des demandes très différentes de la part d'étudiants depuis la fin des cours présentiels. Souvent, nous nous disions en y répondant que cela pouvait probablement intéresser d'autres personnes. Ce site a ainsi pour but premier de mettre en lumière certaines problématiques, que nous rencontrons souvent dans nos classes, et qui peuvent également toucher certains professeurs. Vous y trouverez, par exemple, un lien vers une séquence expliquant en quoi le mouvement est fondamental pour limiter les douleurs chroniques au bas du dos : <https://www.youtube.com/watch?v=BOjTegn9RuY>

Pour en savoir plus, et découvrir l'équipe des MEP comme vous ne les avez jamais vus, rendez-vous sur le site ! Ne vous abstenez surtout pas d'exploiter d'autres plateformes pour vous stimuler à rester en mouvement durant cette période particulière. Gardez cependant toujours un esprit critique et n'hésitez pas à nous demander conseil.

Sachez que maintenir un **Corps en Santé** est **Un Défi**, même pour les MEP ! Inspirons-nous de Jérémy Schouwey pour le relever ! Cet ancien étudiant de l'ECG, qui est devenu l'un des meilleurs coureurs à pied du canton, continue de profiter de la nature, tout en respectant les recommandations de l'OFSP. Il court non seulement pour s'entraîner mais aussi pour son bien-être et pour le plaisir.

<https://www.corpsanteundefi.ch>

N'hésitez pas à nous rejoindre également sur notre compte Instagram **corpsanteundefi**. Vous y découvrirez chaque semaine une nouvelle thématique avec des idées d'exercices et des défis qui devraient également faire travailler vos zygomatiques ! Un tout grand merci à nos deux stagiaires en EPS, Océane et Florian, pour la gestion du compte. Notre équipe de vieux, dont une majorité sont entrés dans la « quarantaine » il y a plus de deux semaines, aurait certainement été moins efficace !

<http://www.instagram.com/corpsanteundefi/>

Bien du plaisir et prenez soin de vous et de vos proches

Les MEP