



Après un petit coup d'œil sur l'application mobile MeteoSuisse ou sur le site <https://www.meteosuisse.admin.ch/> nous en avons le cœur net. Le soleil sera présent ces prochains jours et les températures continueront à être clémentes. Rien de tel qu'un moment à l'extérieur pour se changer les idées. Et pourquoi pas un petit tour en roller, à vélo, à la course ou à la marche !

Comme nous l'a proposé Florian Chenaux la semaine passée, profitons de découvrir notre superbe région. Les cartes de la Suisse, disponibles sur l'application Swiss Map ou sur <https://map.geo.admin.ch/> sont idéales pour planifier nos randonnées et nous repérer une fois en route. Comme l'ont fait quelques MEP ce week-end, n'hésitez pas à partager une photo ou un parcours sur notre compte Instagram corpsanteundefi !



Vous manquez d'idées ? A la demande de nombreux étudiants nous avons le plaisir de vous proposer plusieurs randonnées dans la région. Les unes raviront les sportifs avides d'efforts physiques, les autres plairont aux adeptes de la culture locale ou de la géologie des Préalpes. Accès, description, coup de cœur, ... retrouvez toutes les informations nécessaires sur <https://www.corpsanteundefi.ch/activites-outdoor>. Nous vous souhaitons bien du plaisir au gré de ces balades, et surtout, soyez prudents !



Dans la même rubrique vous trouverez également quelques points de repères pour exploiter les parcours Vita. Classiques, ils restent toutefois un moyen très intéressant pour travailler l'ensemble des facteurs de condition physique. Mont Pèlerin, Châtel-St-Denis, Oron-la-Ville, St-Martin, Ursy, Siviriez, Romont, Rossens, Treyvaux, Bulle, Albeuve ou encore Jaun, nombreux sont les parcours dans la région. Plus d'infos sur <https://www.zurichvitaparcours.ch/>.

Après un petit encas et une bonne douche, retrouvez Sylvie Gillard dans la rubrique « Moments détente » <https://www.corpsanteundefi.ch/mouvements>. Laissez-vous guider dans une séance complète d'étirements, préalablement introduite par quelques notions théoriques.

Pas le temps pour pratiquer une activité sportive aujourd'hui ? Comme mentionné dans notre première gazette, un déplacement à pied ou à vélo, par exemple pour aller faire quelques courses, est aussi un très bon moyen de rester en mouvement. N'hésitons pas à en profiter pour favoriser les nombreux commerces locaux, qui ont fait preuve d'une grande créativité pour essayer de survivre durant les premières semaines de cette période de crise, et qui continuent de proposer des produits de qualité.

Merci à Thomas Bussard, étudiant de la classe 1ECG6 et double médaillé d'or aux Jeux Olympiques de la jeunesse cet hiver, pour son message <https://www.corpsanteundefi.ch/>. Il n'a pas hésité à braver la pluie pour partager avec nous quelques activités qui lui permettent de se maintenir en forme. Avec ce beau temps, nous n'avons donc pas d'excuses de ne pas sortir au moins un petit moment chaque jour !

Belle semaine ensoleillée

Les MEP