

La gazette des MEP #5

Après deux semaines de vacances bien méritées, tout le monde a remis son bleu de travail... voici un petit conseil pour débiter : « Evitez de rester en training toute la journée. Vous finirez par ressembler à un prof de sport traversant le bâtiment principal du Collège du Sud ! » Bon, si notre école s'inspire du Danemark lors de la reprise des cours présentiels prévue au mois de juin (voir ci-contre), le training pourrait devenir la nouvelle norme vestimentaire dans notre école !



<https://www.orientlejour.com/article/1214459/coronavirus-apres-un-mois-de-fermeture-les-ecoles-danoises-commencent-a-rouvrir.html>

La gazette #4 commence à dater. Que s'est-il passé chez les MEP durant ces deux semaines ?

Patrice Sugnaux, notre webmaster, a pris ses marques avec son petit Eliot, né le 31 mars. Journaliste spécialisé du « Défi 120 Pompes », il a également réalisé deux nouvelles interviews de son compère Jérôme Oberson, notre maestro du jeu de mots ! Deux nouveaux défis sont donc à relever si vous n'avez pas consulté le site internet depuis la parution de la précédente gazette.

Pour ceux qui ne l'ont pas encore fait, il n'est jamais trop tard pour vous abonner à notre compte Instagram <https://www.instagram.com/corpsanteundefi/>. D'ici la fin de semaine, vous aurez l'occasion d'y voir les MEP relever le 4^e défi : « On m'a mis en quarantaine, moi j'mets dans l'mille ! ». On attend non seulement vos commentaires, mais vous pouvez également poster vos vidéos sans oublier de les identifier **@corpsanteundefi**. Océane et Florian, nos deux stagiaires en EPS et responsables du compte Instagram, se feront un plaisir de les partager.

Le basketteur de Fribourg Olympic Boris Mbala nous a rendu une petite visite, « virtuelle bien entendu », pour promouvoir notre slogan sur notre site internet et notre compte Instagram. Lui aussi **reste en mouvement**, à sa manière, en cette période de semi-confinement. Il s'est même permis de faire la une du journal La Gruyère à torse nu ce samedi !

Au fait, quoi de neuf au niveau des propositions d'activités physiques en cette semaine de reprise ? Après avoir expérimenté la routine ayurvédique proposée par Isabelle Molleyres dans la rubrique Moments détente, vous avez le choix entre :

- 15 minutes d'équilibre avec David Meyer, dans la rubrique Condition physique
- 10 minutes de yoga avec Sylvie Gillard, dans la rubrique Moments détente
- Différents conseils pour vous perfectionner au jonglage, démonstrations de Jean-Claude Bussard et Lionel Gattoni dans la rubrique Coordination
- 30 secondes de danse avec Sid, le paresseux du film l'âge de glace, montage surprise réalisé par Stéphane Sauter
- Finalement, les mini capsules de la semaine sur le compte Instagram sont consacrées à l'endurance

En espérant que vous trouverez votre compte parmi ces quelques propositions, nous laissons le soin à Maxime L'Homme, VTTiste et étudiant du Collège du Sud, de vous conduire sur notre site internet <https://www.corpsanteundefi.ch/>.

Bonne reprise « à distance » et bonne semaine à tous

Les MEP