

La gazette des MEP #2

Depuis un peu plus d'une semaine une partie de notre société fonctionne au ralenti alors que le personnel soignant et bien d'autres professionnels sont d'ores et déjà en sursis.

Dans le cadre de l'enseignement, la distance nous séparant physiquement est un obstacle conséquent qui nous pousse à continuellement nous adapter, que nous soyons professeur ou étudiant. Avec l'accord de la direction, nous avons lancé notre gazette la semaine dernière car il nous semble important, même si cela n'est pas toujours évident, de ne pas oublier de prendre soin de nous. Notre slogan, relayé par la sprinteuse gruyérienne Coralie Ambrosini, va dans ce sens :

<https://www.dropbox.com/s/7861qvadvptffjo/Coralie-Ambrosini.mov?dl=0>

Nous sommes bien conscients que la pratique sportive n'est qu'un moyen parmi d'autres de se ressourcer. Notre objectif est simplement de proposer quelques pistes mettant en avant le mouvement corporel au sens large.

Tout d'abord, voici une suite d'une vingtaine de minutes proposée par Emmanuelle Gomez, kiné, nutrithérapeute et personal trainer avec qui Patrice Sugnaux a suivi une formation il y a peu. Objectif : sortir du réflexe de paralysie par la peur afin de pouvoir se mettre au travail sereinement.

<https://www.youtube.com/watch?v=8y-h1RS3CeU>

Si vous ressentez plutôt le besoin de vous défouler, les fitness Let's go proposent de nombreux cours online. Certains contenus sont discutables, d'autres pas réalisables sans matériel naturellement. La séquence de 10 minutes de High Intensity Interval Training nous semblent quant à elle intéressante.

<https://watch.lesmillsondemand.com/at-home-workouts/season:1/videos/les-mills-grit-hiit-beyond-level-1>

Finalement, pour simplement s'aérer 5 minutes tout en soutenant le personnel soignant et toutes les personnes qui sont à pied d'œuvre depuis bientôt dix jours n'hésitons pas à simplement ouvrir notre fenêtre et à participer aux applaudissements de 21h ! En exploitant le message ci-après, trouvé sur la toile, cela peut éventuellement nous donner une opportunité de rappeler à nos enfants ou petits frères et sœurs pourquoi il est fondamental de respecter les recommandations du Conseil Fédéral.

- Papa, pourquoi il y a des supporters sur les balcons ?
- C'est pour supporter le corps médical.
- Ah... et ils jouent contre qui ?
- Le Coronavirus.
- Ils vont gagner ?
- Uniquement si on joue à domicile !

Merci à tous ceux qui nous ont transmis des messages encourageants suite à la réception du premier numéro de la gazette. Nous sommes en train de mettre sur pied un site internet afin de proposer différentes activités et petits défis. D'autres surprises vous parviendront également dans le prochain numéro de la gazette !

Belle fin de semaine

Les MEP