

La gazette des MEP #11

C'est avec un brin de nostalgie que nous vous faisons parvenir cette 11^{ème} gazette des MEP, car nous avons décidé qu'il s'agirait de la dernière sous la forme actuelle. Nous planchons sur une gazette 2.0 pour la rentrée automnale mais pour l'heure, place au compte à rebours.

- 10 Durant ces dix semaines d'enseignement à distance nous avons eu beaucoup de plaisir à partager avec vous notre passion pour le sport et le mouvement au sens large. Nous avons reçu de nombreux retours très positifs et tenons à vous remercier sincèrement.
- 9 Nous avons pu compter sur la générosité de nombreux athlètes de la région, de niveau national et international, pour promouvoir notre slogan « Restons en mouvement ». Benjamin Gapany était le neuvième à laisser un message sur la page d'accueil de notre site internet. Qui lui succède cette semaine ? Sociétaire du SA Bulle, recordman fribourgeois du 400m et athlète suisse ayant bouclé le tour de piste le plus rapide en 2019 en 46''21, il s'agit de ...
- 8 Non ce n'est pas Jérôme Oberson ! Par contre, avec son complice Patrice Sugnaux, il vous prépare un huitième et ultime défi 120 pompes, à découvrir dès demain sur <https://www.corpsanteundefi.ch/120pompes>. Le relever pourrait nous permettre d'en voir de toutes les couleurs lorsque nous le recroiserons au Collège du Sud-ouest !
- 7 A ce propos, c'était jour de rentrée aujourd'hui, enfin pas pour tout le monde ! Certains reprennent demain et sauf erreur, environ sept-cents étudiants poursuivent à plein temps l'enseignement à distance. Nous avons donc décidé de continuer à alimenter notre site internet ainsi que nos comptes Instagram et Facebook jusqu'aux vacances d'été.
- 6 Vous y trouverez régulièrement de nouvelles propositions d'activités physiques comme les randonnées proposées cette semaine par Valentin Baeriswyl et Aurélien Sottas, à découvrir sur <https://www.corpsanteundefi.ch/randonnees>. Six châteaux ? Non, c'est bien le double que Jean-Claude Bussard vous propose, quant à lui, de découvrir à vélo à travers la Gruyère <https://www.corpsanteundefi.ch/rando-velo>.
- 5 Vous préférez prendre cinq minutes pour vous à la maison ? Sylvie Gillard vous invite à une réflexion sur l'alimentation et son lien avec la culture. Isabelle Molleyres vous propose quant à elle deux séances de méditation guidée avec Cédric Michel. A découvrir sur <https://www.corpsanteundefi.ch/5minutespourmoi>.
- 4 Pour parfaire votre condition physique, David Meyer vous a préparé une quatrième séance de force-équilibre, sous forme de HIIT (High Intensity Interval Training). Plus intense que les précédentes mais à réaliser sans modération, pour autant que la qualité d'exécution des mouvements reste au rendez-vous <https://www.corpsanteundefi.ch/equilibre>.
- 3 Vous préférez en savoir un peu plus sur la face cachée des MEP avant de vous lancer ? Il faudra pour cela prendre au moins trois minutes pour répondre au quizz concocté par Stéphane Sauteur. https://kahoot.it/challenge/02824503?challenge-id=7baadc8c-35a4-4629-8760-a44f6d2c4f04_1591127357159
- 2 Avant de conclure, nous tenons à féliciter Alyssa Python et Maxime Gremaud, qui ont été les deux plus prompts à résoudre l'énigme « Bornes to be wild », de Laurent Telley. Sa nouvelle énigme « Bancs publics » vous attend sur <https://www.corpsanteundefi.ch/course-orientation>.
- 1 Un dernier mot. MERCI à nos deux stagiaires Océane et Florian pour leur super engagement ! Ils ont lancé puis géré de main de maître notre compte Instagram durant toute cette période. Et alors que leur stage devrait être terminé, nous pouvons encore compter sur eux d'ici la fin juin !

Bonne reprise en présentiel et/ou bonne poursuite de l'enseignement à distance. Au plaisir de vous recroiser dans les couloirs et aussi en tenue de sport.

Les MEP

... RESTONS EN MOUVEMENT ...