



COVID-19 : CHANGER EN PROFONDEUR PLUTÔT QU'APPORTER DES SOLUTIONS DE SURFACE

Cher-e-s élèves, chers parents, chers enseignant-e-s,

Alors que nous faisons face à une situation sanitaire sans précédent, **nous avons tendance à nous focaliser sur des solutions ponctuelles, à court terme, plutôt que de modifier nos comportements quotidiens en profondeur.** Nous privilégions souvent des gestes isolés et extrêmes, plutôt que l'addition de nombreuses petites modifications qui seraient pourtant plus efficaces et moins invasives à long terme.

Porter un masque est par exemple utile aujourd'hui, dans le cas du COVID-19, mais un régime riche en fruits et légumes (vitamines C et D, entre autres) permettrait de renforcer durablement le système immunitaire. Ainsi, nous pensons qu'outre le confinement, les meilleurs gestes pour se protéger de ce virus sont quotidiens : se laver les mains soigneusement, éviter les contacts physiques, mais aussi manger sainement, boire moins/pas d'alcool, ne pas fumer, et bien évidemment avoir une activité physique régulière. **C'est pourquoi il est important que malgré la situation actuelle, chacun puisse continuer de se dépenser physiquement chaque jour. Plus encore, nous souhaitons que ces semaines soient une opportunité pour tous d'apporter de réels changements pour une vie plus saine au quotidien, tant sur le plan de l'activité physique qu'alimentaire.**



NOTRE APPORT : DES EXERCICES, DEFIS ET VIDEOS

En tant qu'enseignants d'Éducation Physique et Sportive, nous tenons à transmettre, en ces temps d'épidémie, certains principes qui nous semblent être primordiaux au maintien, ou à l'amélioration de la santé physique et mentale.

Pour se faire, nous avons créé, et continuerons à produire régulièrement, des documents donnant des idées d'exercices, des défis, et des programmes de maintien/remise en forme, ainsi que des recettes saines et faciles à préparer. Le tout, réalisable simplement et depuis chez soi afin de respecter les règles actuelles en vigueur.

Pour vous accompagner au mieux, une chaîne YouTube créée pour l'occasion vous propose du contenu vidéo. Vous y trouverez, entre autres, des programmes d'entraînement et des défis « clés en main », pour tout niveau/degré scolaire.

À l'aide de ces divers outils, et moyennant un peu de temps et quelques gouttes de sueur, nous sommes convaincus que nous sortirons de cette épidémie plus sains, en ayant intégrés quelques principes et habitudes bénéfiques à notre santé à long terme. Parce que la malbouffe et la sédentarité sont des maux bien plus graves que ce virus : il est temps de changer en profondeur.

Salutations sportives, pour les maîtres de sport,

Florian Thibaut & Badara Top