

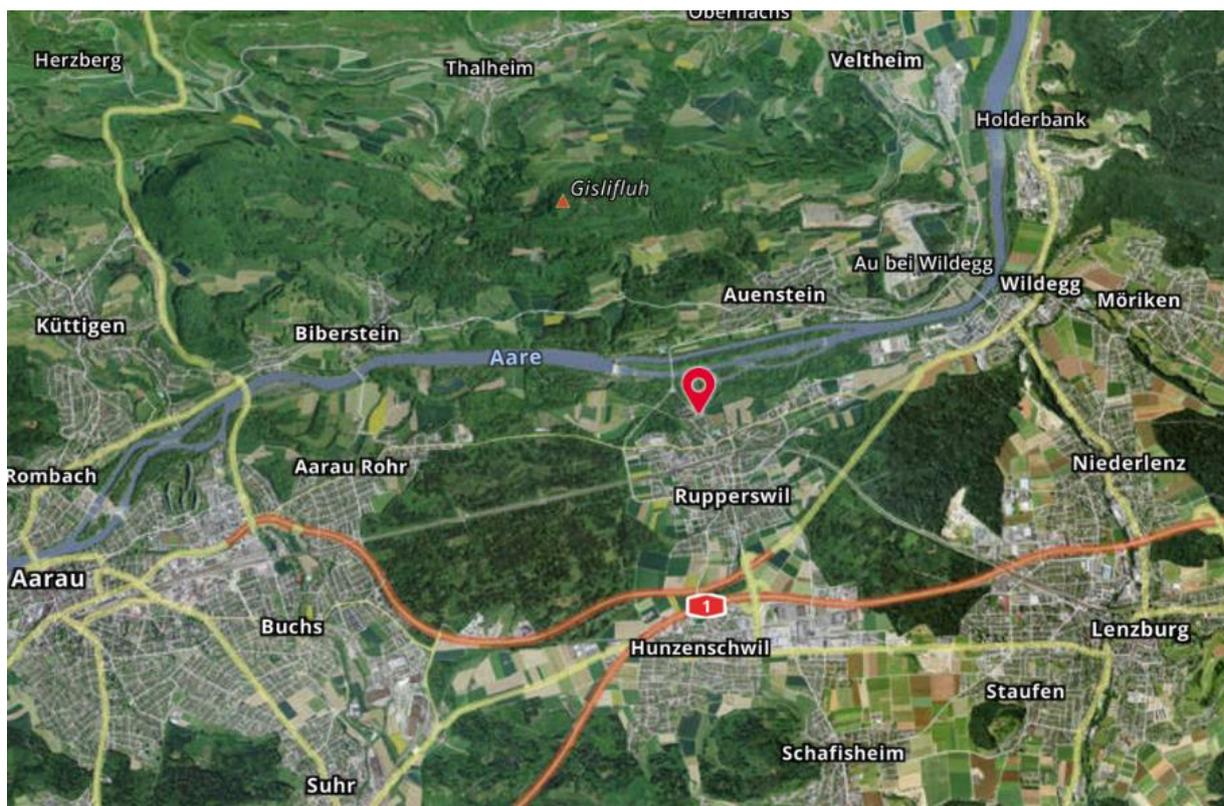
# «Plusport en télétravail»

Story (de travail)  
à la maison #23:



Claudia Romano, Cheffe de projet  
NWF Danse, musique et activité  
physique

Où est-ce que je travaille en ce moment?

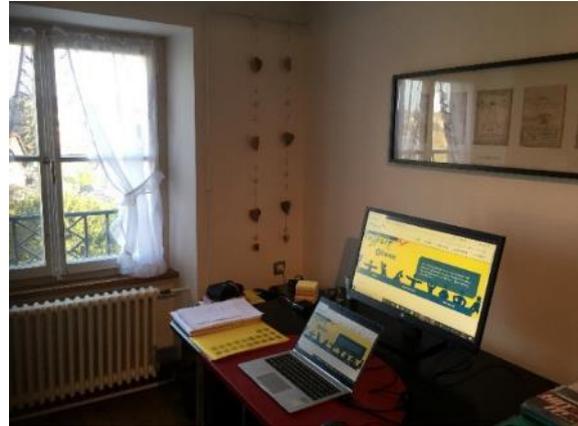


Rapperswil est une commune du canton d'Argovie. Elle appartient au district de Lenzburg et se situe au sud de l'Aar, entre Lenzburg et le chef-lieu du canton Aarau. L'Aar coule vers l'est et forme la frontière nord de la commune. Au sud de la rivière coule le canal de l'ancienne filature Steiner, sur trois kilomètres, lequel remonte à un bras latéral de l'Aar.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, la filature de Rapperswil a été l'une des premières entreprises textiles à produire du fil de coton dans le canton d'Argovie. L'usine, qui a fermé en 1978, a été reconstruite à des fins commerciales et résidentielles sous la supervision des autorités

cantoniales chargées de la conservation, dont la coopérative de construction de l'ancienne filature.

Mon bureau de télétravail est situé dans la résidence historique de l'ancienne filature, la Villa Steiner. J'habite au premier étage et mon bureau est au troisième.



Depuis mon bureau, j'ai une vue magnifique sur le parc de la Villa Steiner. Je m'y détends les jours de beau temps et je profite pour y puiser de nouvelles idées pour mes futurs projets.



## Qui se trouve autour de moi?

Comme j'habite seule, je reçois des visites virtuelles régulières via Skype ou Teams ☺ Cette manière de communiquer permet de découvrir des aspects totalement nouveaux et passionnants de la personne en face de soi. Les discussions sur les problèmes techniques rencontrés ou le fait de philosopher sur Dieu et le monde sont souvent des sources d'éclats de rire.

Dehors dans le parc, je salue les voisins de loin et j'observe les animaux qui peuplent le parc (oiseaux, chats et hérissons) et qui savourent visiblement le retour du printemps.

## Comment est-ce que je garde la forme?

Comme mon bureau se trouve au troisième étage, cela correspond déjà à un premier entraînement de 40 marches à chaque fois. J'ai redécouvert les promenades et tours à vélo en solitaire au bord de l'Aar. Parmi mes activités sportives quotidiennes figurent les programmes que j'ai conçus moi-même (MedBall®, FitnessDance PLUS), que je prépare désormais pour mes apprentis. Comme entraînement fonctionnel, je recommande

l'entraînement avec le médecine-ball. Et pour les amateurs de danse, je recommande la danse Fit@home, qui est facilement compréhensible.

J'essaie également de fournir une nouvelle contribution chaque semaine pour PluSport@Home. Les membres du groupe de danse de PluSport «Dance4all» veulent bien sûr continuer de bouger et s'entraînent à la maison. Pour l'anniversaire, nous préparons un spectacle énergique sur les années 60. Pour le moment, nous répétons via Zoom. Vous pouvez déjà vous réjouir de voir ce grand spectacle.

### **Peut-être que cela t'a donné envie de t'entraîner avec moi...**

MedBall® (medball.ch)

[https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1568792744/mt\\_09\\_19\\_medizinball\\_d.pdf](https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/1568792744/mt_09_19_medizinball_d.pdf)

FitnessDance PLUS

Echauffement <https://youtu.be/qe0QtKOlb9s>

Allegretto <https://youtu.be/cn58XEOukl4>

Adagio <https://youtu.be/kMNPWZioW4o>

Allegro <https://youtu.be/KYuTQIQfTPQ>

Stretching <https://youtu.be/ZXU2n14FeoQ>



Le groupe de danse de PluSport «Dance4all» avant le coronavirus

### **Quelles sont mes expériences de télétravail jusque-là?**

J'ai déjà vécu de nombreuses expériences positives. Dans le cadre des cours à distance, l'enseignant est obligé d'être encore plus précis dans la formulation des tâches. D'autre part, l'autodiscipline de l'apprenant est également fortement sollicitée. La discussion par des voies de communication numériques telles que Teams est indispensable. Personnellement, j'apprends également énormément sur le sujet durant cette période. Selon la décision du Conseil fédéral, les cours donnés sur place dans les écoles professionnelles et universités ne reprendront pas avant le 8 juin 2020. Une bonne relation entre l'élève et l'enseignant est donc particulièrement importante en ce moment et se révèle heureusement un facteur de réussite.

Depuis mon poste de télétravail, je fourmille d'idées et j'attends déjà avec impatience de pouvoir mettre sur pied de nouveaux projets. Bien sûr, ce qui me manque, c'est le contact personnel avec mes apprentis, mes étudiants, mon groupe de danse et bien sûr ma famille. C'est pourquoi je me réjouis beaucoup de tous vous retrouver en personne pour vous faire bouger. Prenez tous soin de vous et à bientôt.

Cordialement, Claudia