

«Plusport en télétravail»

Story (de travail)
à la maison #18:



Reto Planzer,
Coach sportif des clubs sportifs

Où est-ce que je travaille en ce moment?



Notre maison est située rue Chamau 15a, 6331 Hünenberg, dans le canton de Zoug. La commune de Hünenberg relie le quartier de Hünenberg-See au lac de Zoug. Le centre de la commune se trouve sur une colline, à 6 kilomètres de notre maison. Mon bureau se déplace là où se trouve mon ordinateur portable. Mais principalement dans la cuisine ouverte de notre maison, avec vue sur le jardin.

Qui se trouve autour de moi?



Mon épouse Anja, notre fils Nael (6 mois) et notre berger australien Suna (19,25 années de chien). Outre les cinq sympathiques familles qui nous entourent, on entend régulièrement meugler, hennir et grogner dans les environs. Le domaine de résidence «Chamau» appartient au Centre de formation et de conseil agricole de Cham (LBBZ). Le LBBZ est le centre chargé de la formation et du perfectionnement des agricultrices et agriculteurs zougais.

Comment est-ce que je garde la forme?



spa·zie·ren

/ʃpa'tsi:rən,spaziéren/

schwaches Verb

1. gemächlich **ohne bestimmtes Ziel** gehen; schlendern
"auf und ab, durch die Straßen spazieren"

Google décrit mon programme d'activité physique quotidienne comme un «verbe faible» (*schwaches Verb*). Je déniche entre autres sur Google nos longues et belles promenades.

J'essaie également d'imiter les suggestions de mouvement créatif de nos moniteurs sportifs dans le cadre de la campagne de mouvement PluSport@home sur notre [chaîne Youtube](#).

Outre le temps passé à nous occuper de notre fils, mon épouse et moi sommes actifs toute la journée à l'intérieur et autour de la maison. Les premiers légumes sont en train de sortir du jardin et nous réalisons sans cesse de nouveaux projets manuels. Par exemple, nous construisons actuellement une clôture en planches décorée avec un motif au crayon. L'étape suivante consistera à donner le premier coup de pioche en vue de la construction d'un poulailler.



Quelles sont mes expériences de télétravail jusque-là?

Bien que j'apprécie la vie au bureau et le fait de travailler en déplacement, je trouve aussi un certain charme au télétravail. Sur mon itinéraire d'une heure et demie entre chez moi et le bureau – vélo/transports public – seul un quart me manque (la partie à vélo), ce qui correspond à mon idéal d'un trajet vers le travail. Avant le Covid-19, je travaillais déjà en télétravail env. un jour toutes les deux semaines. Mais c'est bien plus souvent le cas en déplacement, dans le train. Dans la situation actuelle composée à 100% de télétravail, les rituels que j'applique me donnent une structure utile et permettent de séparer le travail et le temps libre: j'enfile des habits de travail comme d'habitude plutôt qu'un bas de survêtement ou un caleçon, je prends un bon petit déjeuner avant de démarrer l'ordinateur et je fais une promenade matinale avec Suna.

Malgré tout: les discussions quotidiennes au bureau avec les collègues de travail me manquent. Microsoft Teams ou Zoom peuvent faire beaucoup, mais ils ne permettent pas de remplacer cet aspect-là! Autrement dit: hope2seeYOUsoon.