

The background is a light blue gradient. A large red triangle points downwards from the top center. Inside the triangle, there are white line-art silhouettes of athletes in various sports: a basketball player, a tennis player, a soccer player, a runner, and a person with arms raised. Outside the triangle, there are white fireworks and a white arc at the top. At the bottom, there is a white arc.

**LA GAZETTE DU SERVICE DES SPORTS
DE L'UNIVERSITÉ GUSTAVE EIFFEL**

SOMMAIRE

EDITO _____	3
UN NUMÉRO UN SPORT _____	4
RECETTE _____	5
LE PETIT + _____	6
L'INTERVIEW DE LA SEMAINE _____	7
MOT DE LA FIN _____	10

Bonjour!

Bienvenue sur ce 4e numéro de la gazette du service, bonne année à vous tous-tes.

Je m'appelle Gerald et je suis l'alternant communication du SUAPS, c'est avec mon binôme (Elie) que nous animons les réseaux sociaux et organisons la mise en page de la gazette.

Passionné de voyages, j'adore découvrir de nouveaux paysages, marcher au milieu de nulle part et être coupé du monde est pour moi un moyen de me ressourcer, c'est quelque chose qui me manque beaucoup en cette période.

Nous avons plein de surprises pour vous en 2021, donc restez connectés à nos réseaux et à ceux de l'université. Nous vous communiquerons toutes les infos pour que vous puissiez garder une forme olympique (même depuis votre salon)

Prenez soin de vous !
Sportivement !
Gerald



UN NUMÉRO, UN SPORT

LE HIIT

LE « HIGH-INTENSITY INTERVAL TRAINING »
par Christine SIAR

Le HIIT est un programme de fitness comme son nom l'indique de haute intensité. Il n'est pas inaccessible mais comme pour toute pratique sportive, **la première recommandation est de consulter un professionnel de santé afin de vous lancer dans ce type d'entraînement.**

Le HIIT est un entraînement fractionné de haute intensité. C'est un entraînement qui alterne les exercices, et qui se déroule sous forme de circuit.

Ainsi si c'est le terme HIIT qui retient notre attention aujourd'hui, vous pourrez entendre parler de T.B.C (Total Body Conditioning, Total Body Challenge...)

Quoiqu'il en soit il s'agit d'alterner des périodes courtes d'exercices ultra-intensifs et des périodes courtes de repos ou de récupération active.

Attention il existe plusieurs niveaux, ainsi c'est l'intervenant qui décidera du niveau, du choix des exercices, du matériel utilisé en fonction de son groupe ou de son élève. Avec cet entraînement, on n'a rien sans rien. Votre corps ira là où votre esprit l'emmènera. La clef de ce type d'entraînement en circuit, en alternance est de vous pousser jusqu'à la limite de vos capacités. Mais attention, la vitesse ne fait pas tout. Le HIIT permet de faire un entraînement intensif en 30 minutes certes et pour ceux qui n'aiment pas courir de longues distances sur une grande durée, c'est parfait !

Mais oui il y a un mais !

Il est important de chercher la qualité plutôt que la quantité. Ok la vitesse est importante, mais la précision du geste l'est encore plus. Ce type d'entraînement a toute une panoplie d'exercices efficaces et exigeants. Il vous permettra d'améliorer votre capacité cardio ventilatoire, de travailler les membres inférieurs et supérieurs ainsi que votre qualité de gainage. Faites confiance à votre professeur qui saura vous concocter de bons entraînements, et vous pourrez donner le meilleur de vous-même.

Cherchez le meilleur et vous en ferez encore plus !

Par Christine

Ingrédients :

1 pâte feuilletée
120 gr de sucre en poudre
100 gr beurre
125 gr de poudre d'amande
4 œufs
1 petit verre à liqueur de rhum
1 bonne pincée de vanille en poudre

Cuisson:

Four 210°/TH7
20 min

1. Prenez 3 œufs et séparez les blancs des jaunes dans un saladier, (réservez les blancs).
2. Ajoutez le sucre en poudre dans le saladier contenant les jaunes, remuez.
3. Ajoutez le beurre après l'avoir ramolli à la fourchette, en le travaillant comme une pomme ; remuez bien le tout.
4. Versez ensuite le petit verre à liqueur de rhum, la poudre d'amande et la pincée de vanille.
5. Travaillez la préparation pour obtenir un mélange homogène.
6. Étalez la pâte feuilletée.
7. Versez la préparation sur la pâte en répartissant bien sur toute la surface.
8. Enroulez votre pâte sur elle-même.
9. Emballez votre préparation dans du papier « fraîcheur », et laissez reposer la préparation au frigo 2 heures
10. Préchauffez votre four à 210° / TH7
11. Ensuite casser le dernier œuf et séparez le blanc et le jaune. Battez le jaune
12. Dernière étape, sortez votre rouleau du frigo, découpez des tranches et répartissez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Badigeonnez-les avec le jaune d'œuf et enfournez pendant 20 min (attention si four à chaleur tournante)



Info Santé

Une portion de 100 grammes de cette galette représente 420 kcal

Elles peuvent être brûlées en:

- 1h de jogging
- 1h de vélo d'appartement
- 1h43 de marche
- 52 min de natation

Exemples de dépense calorique par activité (en mode efforts légers)

1 h de jogging à allure légère = 420 kcal dépensées
1 h de vélo dehors = 390 kcal
1 h de vélo d'appartement = 429 kcal
1 h de stretching ou de yoga = 160 kcal
1 h de marche = 273 kcal
1 h de ménage = 234 kcal
1 h de natation = 546 kcal
1 h de tennis = 468 kcal

Donc, pour faire court : pour une part de galette de la Gazette de environ 100 g :

Si vous faites 1 h de vélo d'appartement ensuite, c'est comme si vous n'aviez rien mangé et vous resterez en forme après avoir pris du plaisir (dans les deux cas ?) ! CQFD !

N.B. : tout ceci est calculé sur la base d'efforts légers. Vous dépenserez plus de calories si l'effort est modéré voire intense, bien sûr. Mais, surtout, faites à votre rythme !

Après chaque recette, nous vous donnerons dorénavant, dans un petit encart, sans rentrer dans tous les détails précédents, quelques exemples d'activités qui vous permettront de contrôler vos apports et vos dépenses caloriques.

Bon sport et bonne dégustation !

L'INTERVIEW

GILLES ROUSSEL
PREMIER VICE-PRÉSIDENT
DE L'UNIVERSITÉ GUSTAVE EIFFEL

La Gazette : Bonjour Gilles ROUSSEL, merci de vous prêter à l'exercice de l'interview Gazette

Gilles ROUSSEL : Bonjour la Gazette

Nous sortons d'une période d'élections universitaires, période qui a dû être éprouvante pour vous et vos équipes, encore plus dans le contexte actuel, non ?

Je confirme (sourire), cette période a été un peu compliquée : la gestion du contexte sanitaire, les élections avec, en parallèle, mes fonctions nationales à la Conférence des Présidents d'Université*... la période depuis la rentrée a été particulièrement chargée.

À quel endroit travaillez-vous actuellement, en télétravail ou dans votre bureau à l'université ?

J'alterne entre le télétravail et le présentiel : j'assure au moins une présence hebdomadaire à l'université et une autre à la CPU à Paris.

Quand vous êtes chez vous, êtes-vous en famille ou en logement individuel, maison ou appartement ?

En appartement, en famille.

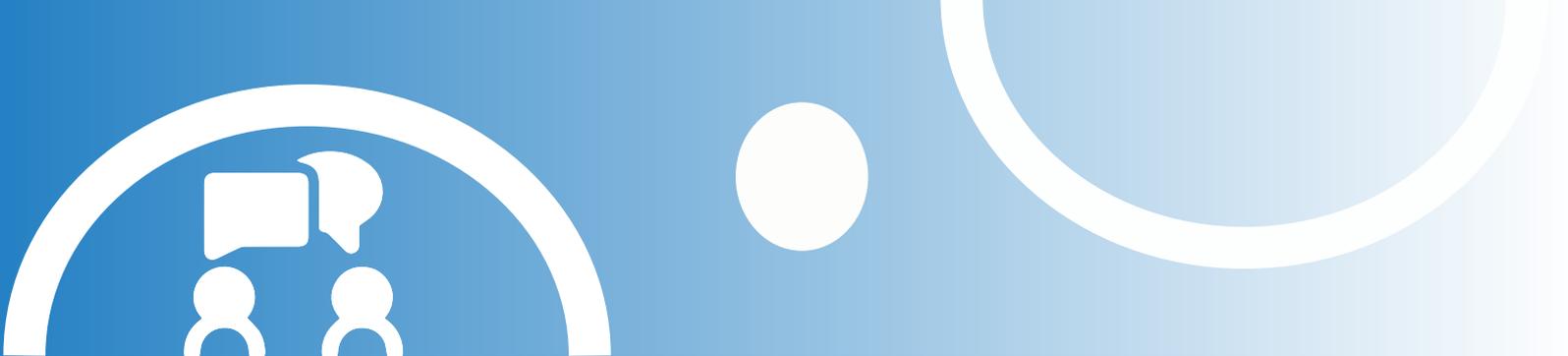
Diriez-vous que votre environnement de travail actuel vous convient ?

Je dois avouer que le bureau à l'université est mieux adapté à mon travail. J'y ai tous les outils dont j'ai besoin, un espace et un environnement agréables, le tout agrémenté par la présence de certains collègues avec lesquels je peux travailler.

Quelles sont vos missions en ce moment ?

C'est un domaine assez large. J'essaie d'avoir une vue sur tous les dossiers qui concernent l'université. En ce moment, il s'agit particulièrement, bien entendu, de l'évolution de l'adaptation au confinement, de l'accompagnement des personnels. La gestion des ressources humaines prend beaucoup de temps. Je tiens à suivre et à répondre aux sujets qui touchent l'ensemble des personnels de tous les campus et donc de tous les établissements d'origine de la nouvelle Université Gustave Eiffel. Nous sommes, avant tout, ne l'oublions pas, une entreprise humaine, avec ses enseignants et ses services administratifs, qui dispense essentiellement du savoir.

Il y a également, bien sûr, toute la partie financière à traiter : Les budgets recherches et études, les projets, les travaux, les personnels etc...



Je ne suis évidemment pas en première ligne partout, mais j'essaie de voir l'ensemble avec les différents vice présidents en charge des différents dossiers : l'évolution de la formation par apprentissage, les progrès des différentes formes de formations, les questions de contrats dans les laboratoires... et beaucoup d'autres sujets encore qui reviennent régulièrement et sur lesquels je travaille avec les vices présidents concernés.

Quand vous avez du temps libre, à quoi l'occupez-vous ? Un passe-temps ou une passion ?

J'aime particulièrement aller au théâtre et au cinéma. Ce sont des activités qui me manquent et que je partageais, lors de sorties, avec ma femme. Nous sommes obligés, en ce moment, de nous rabattre sur des programmes de télévision, ce qui n'est pas exactement la même chose.

Faites-vous du sport ?

Oui, d'habitude je pratique dès que j'en ai la possibilité (c'est-à-dire une ou deux fois par an) des sports nautiques : planche à voile, surf, paddle... dans la période actuelle, avec toutes ces contraintes, je continue à faire de l'exercice physique régulièrement en faisant un peu de jogging. J'ai toujours pratiqué quelques activités physiques, telles que la course à pieds ou le tennis, par exemple.

Citez-nous quelque chose qui vous manque en cette période svp

Comme je l'évoquais précédemment : aller au théâtre et au cinéma mais aussi le temps à passer avec des amis et avec la famille.

Quel est votre plat salé préféré ?

??!(rires) Je n'avais pas anticipé cette question là ! Voyons... disons : tajine poulet citron.

Et un dessert ?

Cheesecake (du tac au tac)

Un projet dans le travail ?

Un projet dans le travail ?! (amusé). C'est-à-dire qu'il y en a vraiment plusieurs. Un sujet qui me tient vraiment à cœur : mettre en place cette belle Université Gustave Eiffel. Faire en sorte que la perception que j'ai eue de ce projet, pour cette université maintenant devenue plus grande, soit partagée par ceux qui avaient quelques craintes. Prouver à toutes et à tous que se rassembler autour de ce projet nous créera de bien meilleures perspectives pour l'avenir. «Yes, we can !» (sourire).

Un projet sur le plan personnel ?

Peut-être prendre un tout petit peu plus de temps les week-ends, après l'arrêt de mes fonctions à la Conférence des Présidents d'Université, pour pouvoir faire du sport, aller à la mer ou à la montagne, éventuellement, et ne plus passer tous mes week-ends à travailler uniquement.



Une pensée à partager avec tous ceux qui vont vous lire ?

J'ai beaucoup de questionnements personnels sur la place de nos étudiants et leur positionnement futur dans la société. Nous allons travailler pour faire évoluer leur image (image des jeunes mal perçue en ce moment, il me semble) et surtout pour leur assurer un avenir car ils sont très méritants. Ce sont les jeunes qui vont devoir gérer les problèmes climatiques, les évolutions futures. Il faut donc leur donner une vraie place dans les décisions qui vont être prises.

Je voudrais également souhaiter mes meilleurs vœux à l'ensemble des personnes qui me liront, étudiants, enseignants, chercheurs et personnels administratifs. Je souhaite donc, du fond du cœur, une bonne année 2021 à l'ensemble de la communauté de l'Université Gustave Eiffel. Une année que nous nous emploierons tous ensemble, je n'en doute pas, à rendre bien meilleure que celle qui vient de s'achever.

Merci Gilles ROUSSEL

*Gilles ROUSSEL est président de la Conférence des Présidents d'Université, fonction qu'il va cesser d'exercer bientôt.



LE MOT DE LA SEMAINE

Depuis le 1er Janvier 2021, les grandes écoles du consortium ont rejoint la belle Université Gustave Eiffel, et nous intégrons désormais au Service des Sports Universitaire nos amis de l'école d'Architecture (d'EAV&T), de l'EIVP, de l'ENSG et d'ESIEE Paris.

Les étudiants et personnels peuvent donc officiellement rejoindre tous les cours mis en place par le SUAPS, en respectant les conditions d'accès (attestation médicale notamment).

Faire du sport, c'est s'entretenir et prolonger la vie, alors Sportez-vous bien !!

Stéphane GERARD

La semaine Olympique et Paralympique aura lieu du 1er au 06 février, durant cette semaine il y aura l'intervention d'un nutritionniste, d'un cuisinier de sportifs de haut niveau et pleins de surprises

Cette semaine est là pour vous tous-tes, quelle que soit votre pratique sportive, vous êtes les bienvenus !

Toute l'équipe du SUAPS vous souhaite une excellente semaine, prenez soin de vous, bonne année, beaucoup de sport, de santé et des belles choses !



<https://www.facebook.com/SuapsUnivGustaveEiffel>



https://www.instagram.com/sport_univ_eiffel/?hl=fr