



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



Bienvenue chère lectrice ou lecteur dans notre 5ème édition de la Gazette « SPORTS »,

Comme à l'accoutumée, vous retrouverez vos rubriques préférées et en découvrirez encore un peu plus sur comment bien gérer votre corps associé à votre mental.

Période de stress ou période cool, été ou hiver, période de partiels ou vacances ; on doit toujours s'adapter et votre service des sports universitaire vous accompagne chaque jour pour cela. Tout le corps médical est d'accord sur une chose : « Faire de l'activité physique régulièrement prolonge la vie ».

Alors, qu'attendez-vous ? Rejoignez-nous, en visio ou dehors quand vous pouvez ; et nous nous y engageons, on prolongera votre vie en bonne forme ! J

Un merci tout particulier à tous les enseignants qui s'impliquent à 200% pour garder ce lien avec vous et nous proposer tant de cours diversifiés pour tous les niveaux.

Sportivement vôtre.

Le Service des Sports de l'Université Gustave Eiffel

Mal aux genoux ?

La marche nordique est un sport originaire de Finlande développé par les skieurs de fond pour les périodes sans neige. La poussée sur les bâtons permet une propulsion plus efficace et rapide que la marche traditionnelle tout en dépensant jusqu'à 600 kcal/h, avec 30% de pression en moins sur les genoux que la marche classique.

LA SOP C'EST QUOI?



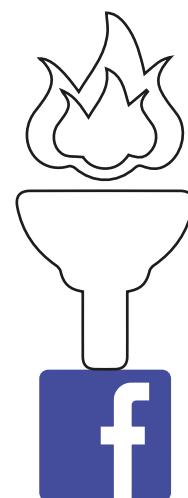
Durant la semaine du 1er au 6 février 2021 nous allons organiser des activités autour du sport olympique et paralympique

- Cérémonie d'ouverture
- Live cuisine «Mangez bon pour pas cher»
- Séance nutritionniste

et plein de surprises sont à venir !

Voici notre événement FB:

<https://www.facebook.com/events/1335467633502919>



LIVE CUISINE

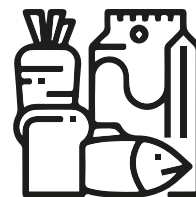
Bonjour les lecteurs !

Dans le cadre de la Semaine Olympique et Paralympique nous allons organiser un live avec un cuisinier qui va nous préparer des bons plats pour pas cher !

Le live se déroulera le 1er février à 18h00 à 19h30

Pour rejoindre cet atelier il faut télécharger zoom et se connecter à la réunion

Participer à la réunion Zoom
<https://univ-eiffel.zoom.us/j/89471541480>
ID de réunion : 894 7154 1480
Mot de passe : RESTO2021



N'oubliez pas aussi de faire vos emplettes afin de pouvoir cuisiner en même temps que notre chef

Moules de Bouchot du Crotoy, endive, mâche, topinambour

- 500 g de moules
- 1 endive
- 50 g de topinambours
- 20 g de mâche
- huile d'olive PM
- poivre noir PM
- 1 /4 litre de crème liquide
- 1 citron jaune
- Laurier

Suprême de poulet fermier cuit à l'unilatéral, épinard, potimarron, échalote, vinaigrette grenade

- 2 suprêmes de poulet
- ail PM
- sel PM
- huile d'olive PM
- laurier 1 feuille
- 1 potimarron
- 1 échalote
- 100 g d'épinard
- vinaigre de Xérès
- soja
- poivre noir ou de Sichuan
- 1/2 grenade

FBC Digital : Votre programme sportif.



3 niveaux différents

Débutant
Avancé
Expert



En moins de 25 minutes
sans matériel



En toute sécurité

Sans matériel pour s'entraîner partout.

Accès à 12 séances de difficultés adaptées pour façonner ton entraînement.

Nous pratiquerons ensemble tout au long de la vidéo pour plus de motivation.

Brûler de la masse grasse et développe ton physique sans passer des heures à t'entraîner

Petits matériels (haltères ou bouteilles).

Des séances de moins de 25 minutes.

Des journées alimentaires types à suivre pour parfaire ton corps, t'aider dans ton rééquilibrage alimentaire.



BY



Découvrez nos programmes FBC !

<https://www.fb-programme.com/univ-gustave-eiffel>

LE SPORT DE LA SEMAINE

La classification pour le PARAOLYMPIQUE: pour une compétition équitable

L'un des enjeux principaux des sports paralympiques est d'éviter d'être le théâtre d'une compétition prévisible où le sportif dont le handicap est le moins "important" gagne systématiquement. La compétition sportive doit garantir une équité entre les athlètes.

C'est la raison d'être principale du système de classification qui place les athlètes paralympiques dans différentes catégories pour la compétition, tenant compte des caractéristiques de leur handicap.

C'est, appliquée au domaine du handicap, la même logique que celle qui répartit les compétiteurs dans des groupes d'âges ou des catégories de poids de corps.

Les différents sports paralympiques font appel à des aptitudes très variées : courir, propulser un fauteuil, tirer à l'arc, ramer... L'impact d'un type de handicap particulier sur la pratique de ces différentes activités est par conséquent très inégal de l'une à l'autre. C'est pourquoi, afin de limiter l'impact du handicap sur la performance sportive, le modèle de classification est spécifique à chaque sport.

Un exemple : Para triathlon

Le Paratriathlon consiste à enchaîner sans arrêt du chronomètre et dans l'ordre trois activités sportives : natation, cyclisme et course à pied.



Une discipline Paralympique depuis 2016

Le Triathlon est discipline paralympique depuis le Jeux Paralympiques de Rio. Les épreuves féminines et masculines se courent sur la Distance Sprint (Distance Paralympique) soit 750 m de natation, 20 km de cyclisme et 5 km de course à pied.

Glwadys Lemoussu, est la première paratriathlète française à avoir été médaillée. Elle a remporté le bronze dans sa catégorie de handicap lors des Jeux Paralympiques de Rio.

Il existe neuf catégories.

PTWC 1-2: handicap des membres inférieurs nécessitant l'usage d'un vélo à mains pour la partie cycliste et d'un fauteuil roulant d'athlétisme.

Les catégories PTWC1 et PTWC2 concourent ensemble, des départs anticipés permettent de rétablir l'équité entre des triathlètes de handicaps différents.

PTS2 à PTS5: handicap de membre supérieur et/ou de membre inférieur mais ne nécessitant pas l'usage d'un vélo à mains ni d'un fauteuil roulant d'athlétisme. Les concurrents peuvent en revanche utiliser des prothèses de membres inférieurs pour le cyclisme et la course.

PTVI 1-3: handicap visuel. Des départs anticipés peuvent permettre de rétablir l'équité entre les triathlètes malvoyants et non-voyants qui sont accompagnés d'un guide.

L'INTERVIEW

Aujourd'hui : Fatia Benmessahel , sportive de haut niveau et étudiante à l'Université Gustave Eiffel. Fatia fait partie de l'équipe de France de boxe anglaise et combat dans la catégorie des -64 kg.

La Gazette : Bonjour Fatia Benmessahel, où en êtes-vous de vos études actuellement ?

Fatia Benmessahel : Bonjour la Gazette. Je suis en quatrième année de génie industriel à l'université Gustave Eiffel (ESIEE) et en alternance dans l'entreprise ATOS qui est partenaire des jeux olympiques 2024.

À quel endroit travaillez-vous actuellement pour vos études ?

Chez moi, où je suis les cours en visioconférence.

Êtes-vous en famille ou en logement individuel, maison ou appartement ?

Je suis dans ma maison familiale avec mes parents et mes trois frères et sœurs à Rosny-sous-Bois

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

Disons que les conditions matérielles sont bonnes en ce qui concerne l'aménagement et la connexion, mais, par contre, je ne suis pas fan de rester à domicile. Heureusement, la maison est grande et mes frères et sœurs ne sont pas là puisque scolarisés. Par contre, pour moi qui suis une sportive, le manque de contact avec l'extérieur et le fait de rester assise souvent, ce n'est pas idéal.

Où se passent vos entraînements en ce moment ?

Je m'entraîne à mon club de boxe le CSL Aulnay-sous-Bois. Fort heureusement, par rapport au premier confinement où je restais cloîtrée comme tout le monde, maintenant je peux aller m'entraîner tous les jours pendant 2 h -2 h30 environ (soulagée). J'essaie également de me rendre une ou deux fois par semaine au pôle France à l'INSEP à Paris.

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

Du temps libre ?(amusée) Concrètement, dans une année disons : « normale », entre les cours et les entraînements il ne me reste plus vraiment de temps libre. Dès que j'ai un petit moment de libre j'en profite pour me reposer, tout simplement. Il ne faut pas oublier les compétitions qui me font rater des cours que je dois rattraper ensuite, donc tout cela fait que mon temps libre est très limité.



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

Les compétitions ! (du tac au tac) Cette période actuelle est très frustrante, je m'entraîne beaucoup et ne pas avoir de Dead Line, ne pas savoir si les compétitions vont être maintenues ou reportées ou tout simplement annulées, c'est très perturbant. Ainsi que je vous le disais, comme j'ai très peu de temps, les compétitions me permettaient de garder le côté social, le contact avec les autres sportifs de haut niveau. Du coup, si elles n'ont pas lieu, j'y perds des deux côtés : sportif et social.

Quel est votre plat salé préféré ?

Mon quoi ?(amusée) C'est une bonne question (sourire). Disons que je suis une bonne mangeuse mais je fais attention, bien sûr, à rester dans ma catégorie de poids. Je n'ai pas vraiment de préférence dans les plats. Sinon je peux dire que j'aime particulièrement le poulet aux olives, par exemple, s'il faut en citer un.

Et le dessert ?

Par contre je ne suis pas du tout dessert, je suis beaucoup plus sur les plats salés, mais sinon je mange les fruits volontiers plutôt que des desserts très sucrés. Si je dois manger un dessert ce sera une tartelette à la fraise, voyez-vous, ça reste des fruits encore et toujours (sourire).

Quels sont vos projets, dans le travail, envisagez-vous un métier futur ?

Oui, ma filière est assez large, pour ma part j'ai toujours envisagé de travailler dans l'aéronautique. Quand j'étais petite je rêvais d'être pilote d'avion. Avec la boxe de haut niveau c'est compliqué, mais je veux vraiment travailler dans le domaine de l'aviation. Donc, être ingénieur dans l'aéronautique ça me plairait bien.

Et dans le domaine compétition ?

Mon objectif ultime c'est Paris 2024. Tous les entraînements et les compétitions me permettent de progresser, de prendre un maximum d'expérience pour être prête pour ces jeux olympiques.

À propos de jeux, avez-vous été frustrée par l'arrêt des jeux de Tokyo ?

Non, je pense que c'est une bonne décision car la préparation des sportifs de haut niveau aurait été inégale selon les pays, puisque certains gouvernements avaient décidé l'arrêt total des entraînements à cause du contexte sanitaire et d'autres avaient décidé de continuer ces mêmes entraînements. Donc, pour une véritable équité entre sportifs, il valait mieux que ces jeux n'aient pas lieu.

Un projet personnel, un rêve ou une envie de quelque chose que vous voudriez accomplir ?

Pour moi, c'est vraiment d'aller chercher une médaille d'or aux jeux olympiques. je désire montrer que la boxe féminine se développe de plus en plus et que les filles évoluent vraiment à haut niveau dorénavant.

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

Oui j'ai vraiment un message qui me semble important : par exemple lorsqu'il a fallu que je me lance dans le haut niveau sportif et dans les études supérieures, on m'a dit qu'il fallait choisir. Dans le monde du sport on me disait qu'il fallait choisir une filière d'études moins compliquée pour pouvoir s'investir sportivement complètement. Du côté des écoles on me disait que le sport de haut niveau n'était pas compatible non plus avec de bonnes études. Ce n'est pas facile, mais je veux montrer, et j'en suis la preuve, que l'on peut concilier grandes études et sport de haut niveau. Je le dis à toutes et à tous : avec de la volonté on peut y arriver ! (sourire)

Merci Fatia Benmessahel





MIAM !



En janvier, on commence une nouvelle année et repart toujours du bon pied avec de chouettes résolutions en tête... sauf pour notre ligne, tracassée par notre ventre bien gonflé et ballonné suite à nos festivités de fin d'année.

Il est alors venu le temps de rééquilibrer les assiettes en préparant des recettes variées et équilibrées composées principalement de légumes et fruits, tout en ayant la main légère (ou du moins en restant vigilant) sur le sucre et les matières grasses à ajouter.

Nous vous proposons donc :

Salade de crevettes, pamplemousse et avocat au piment

INGRÉDIENTS

- Nb de personnes : 4
- 400 g de grosses crevettes roses décortiquées
- 2 pamplemousse rose
- 200 g de tomates cerises coupées en deux
- 2 avocat bien mûr pelé et coupé en dés
- 1 oignon rouge finement émincé
- 2 gousse d'ail pilée
- Le jus de 2 citron vert
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- 4 cuillères à soupe de sauce thaïe aux piments doux
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment doux en poudre



PRÉPARATION

1. Dans un saladier, mélangez l'ail, le jus de citron, la sauce thaï et les crevettes décortiquées.
2. Remuez pour bien les enrober, couvrez de film alimentaire et placez au frais.
3. Pelez le pamplemousse à vif et récupérez les suprêmes au-dessus d'un bol pour conserver le jus.
4. Mélangez l'huile d'olive, le fromage blanc et le jus de pamplemousse avec une fourchette, ajoutez les suprêmes de pamplemousse, les tomates cerises, l'avocat en dés et les lamelles d'oignon rouge. Mélangez délicatement.
5. Dressez la salade dans les assiettes.
6. Avec une écumoire, récupérez les crevettes et disposez-les sur le dessus de la salade.
7. Arrosez les assiettes avec la marinade des crevettes.
8. Ajoutez un peu de piment doux en poudre.
9. Dégustez sans attendre.



Pour dépenser les 400 kcal d'une portion de cette recette :

Vélo d'appartement 65 min ou Fitness 100 min ou Natation 50 min ou encore Marche 100 min

LE MOT DE LA SEMAINE

Ne pas hésiter cette semaine à rejoindre nos réseaux afin d'avoir toutes les informations de la SOP. Nous avons encore pleins de surprises pour vous restez connectés et attention aux mails !

En ce moment plus que jamais prenez soin de vous et de votre entourage !

Sportivement Votre
Le Service des Sports de l'Université Gustave Eiffel



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



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