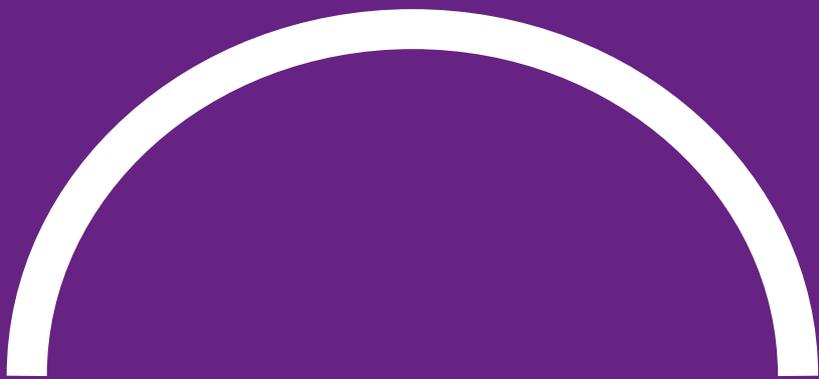


**LA GAZETTE DU SERVICE DES SPORTS  
DE L'UNIVERSITÉ GUSTAVE EIFFEL**



# L'EDITO DE MARS AVEC STÉPHANE DOCET

Alors que l'hiver s'éloigne doucement et que les premières giboulées ont fait leur apparition dans le ciel, il est grand temps de dresser la liste des bonnes raisons qui font que nous sommes heureux à l'idée que le mois de mars soit enfin arrivé.



1) Le retour du printemps : On doit avouer que l'on est toujours soulagé de voir revenir le printemps, sa lumière et ses couleurs. À partir du mois de février, on commence à trouver le temps long et on guette l'apparition des premiers bourgeons et des chants des oiseaux avec impatience.

2) Les arcs-en-ciel : Les giboulées sont à mars ce que le Birdy est au golf ! Et si ces averses parfois capricieuses ont la fâcheuse habitude de nous prendre par surprise, elles apportent parfois avec elles de jolis arcs-en-ciel. Alors on se surprend à s'arrêter quelques instants pour les admirer... tout comme un très beau swing.

3) L'envie de jardiner : On a de plus en plus l'envie de triturer la terre, de semer des graines, de prévoir des jardinières. Si ce n'est pas un signe que le printemps arrive... Du coup, on traîne un peu dans les jardineries, on pense lavande ou hortensia, on se dit que cette année, on aimerait semer quelques courges et puis peut-être des radis aussi. C'est donc l'occasion de faire des squats sans même s'en rendre compte. Bref, mentalement, on est déjà dehors !

4) L'envie de sortir de son cocon : Pendant quelques mois, on a bien cocooné à la maison, au coin du feu. On a vidé le stock de tisanes, regardé une bonne partie du catalogue Netflix ...

Maintenant, lorsqu'on se lève et que le soleil montre le bout de son nez, on commence à sentir des fourmis dans nos pieds. On se surprend à avoir envie de bouger, à chercher ses baskets pour se remettre au sport et on inviterait bien quelques copains pour prendre l'apéro. C'est l'effet printemps ça et c'est tant mieux ! Allez, hop, on se remue et on retrouve une vie sociale

5) les journées particulières : Il est malheureusement utile de rappeler que les droits de la femme sont encore, chaque jour, bafoués un peu partout dans le monde... Le lundi 8 mars est fait pour le rappeler !

On continue avec la journée nationale du bonheur le samedi 20 mars (la veille du printemps). Et, même si le nom de celle-ci peut faire sourire, elle est utile afin de sensibiliser les diverses organisations nationales et internationales ainsi que les mentalités de l'importance du développement du bien-être social, économique et environnemental des populations mondiales. Ce bien-être est appelé Bonheur National Brut (BNB) et c'est l'indice le plus complet et le plus représentatif du niveau de vie réel.

On a beau râler à chaque fois, le passage de l'heure d'hiver à l'heure d'été, c'est tout de même une bonne nouvelle. On préfère prendre notre repas avec les derniers rayons du soleil. Cette année, c'est le dimanche 28 Mars



# LE SPORT DE LA SEMAINE

## LE SQUAT OU LA FLEXION EN SQUAT

### SI ON OUBLIAIT LA CHAISE ET LE CANAPÉ !

Il est grand temps de réapprendre ce que le monde moderne nous a volé !

Et oui, c'est bien beau d'avoir de jolies chaises, de beaux fauteuils ou un canapé confortable, mais c'est indéniable nous vivons trop assis.

De ce fait nous avons oublié, ou pourrait-on dire que notre corps a oublié la position accroupie. Quand nous étions petits jamais nous n'aurions eu l'idée de jouer assis sur une chaise dans un bac à sable !

Tout naturellement nous étions en position accroupie. C'était tout simplement inné !

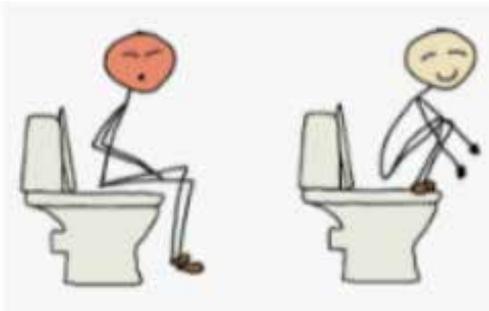
De nombreuses civilisations entières gardent la position accroupie comme une position de repos que l'on nomme même « repos actif ». La position accroupie est la plus naturelle et physiologique pour les hommes.



Ainsi au fil du temps, la position assise nous a fait perdre des qualités comme :

- La souplesse
- La mobilité articulaire

La position assise est également source de problème de dos. Bref le corps humain est fait pour pouvoir descendre dans la position accroupie pour se reposer et pour ...déféquer.



Vous le comprendrez sans doute cela nous amène à reconsidérer la squat longtemps décrié, controversé ou mal compris. Il faut donc se réapproprier la position accroupie ou redécouvrir le squat complet, et retrouver des gestes simples, basiques. Nous ne parlons pas seulement de l'exercice sportif pour travailler nos membres inférieurs ou de performer dans telle ou telle discipline, mais de pouvoir retrouver :

- De la souplesse
- Booster son transit intestinal

Prévenir l'arthrose en améliorant la flexion des genoux et des hanches.

Ainsi il est important de retrouver progressivement cette notion de squat complet. Nous savons que pour tous gestes sportifs, il est important de s'échauffer afin lubrifier les articulations et de répartir le liquide synovial. Lorsqu'une articulation n'utilise pas sa capacité d'ouverture complète, et bien...le corps arrête de produire ce fameux fluide synovial, que l'on peut considérer comme une huile naturelle qui nourrit le cartilage.

Cette position accroupie (ou de squat complet) va nous permettre de :

- D'étirer le bas du dos
- De décompresser la colonne vertébrale
- Et de libérer les hanches

Naturellement si le corps n'a plus l'habitude, il faut y aller progressivement pour retrouver cette souplesse. Quand la position accroupie est difficile à retrouver dans un premier temps, commencez par :

- 1- Vous allonger sur le dos,
- 2- Saisissez vos genoux avec les mains,
- 3- Tirer vos genoux vers la poitrine en veillant à garder le dos plat sur le sol pendant l'étirement

Soyez un « bébé heureux »



Donc on observe que le corps humain est conçu pour se mettre en position accroupie, et que pour des genoux, des hanches et des chevilles sains, il n'y a aucune contre-indication à réaliser une flexion complète.

### Donc le problème vient des charges extérieures !

Deux problèmes se posent alors :

- 1- **La pression verticale** qui est exercée sur la colonne vertébrale et sur les disques intervertébraux. Le corps humain est conçu pour la position accroupie mais pas avec une charge additionnelle de trois fois son poids.
- 2- **La position du bassin** qui va bouger de façon très individuelle en rétroversion (angle variable), et provoquer une flexion arrondie de l'ensemble de la colonne vertébrale.

Donc dans le cadre sportif, la limite de la flexion du squat reste une variable individuelle. La flexion est déterminée par le placement du dos, le contrôle des hanches (bassin) et la trajectoire des genoux.

Moins on descend, plus il est facile de charger la barre, mais ce que l'on économise en sollicitation de genoux sera transféré en pression verticale sur la colonne vertébrale.

Les quadriceps sont sensibles au travail profond du squat, et en conséquence d'un point de vue de performance sportive, cela sera du meilleur effet sur la détente verticale. En revanche, les fessiers et les ischio-jambiers sont plus activés lors de charges lourdes.



## Techniques d'exécution du squat

- 1- Ecartement des mains : fixées sur la barre, légèrement à l'extérieur des épaules, coudes vers le bas
- 2- Barre positionnée sur l'arrière des trapèzes
- 3- Ecartement des pieds : identique des deux côtés, être symétrique et confortable
- 4- Sortie des supports : barre légèrement en-dessous de la ligne d'épaules, se redresser pour sortir la barre
- 5- Position de la tête : point d'ancrage visuel devant
- 6- Flexion de jambe : mettre les genoux et les hanches simultanément sous tension pour abaisser le centre de gravité, maintien du gainage abdominal ; les genoux sont dans le même plan que les cuisses et les pieds ; descendre l'articulation de la hanche au niveau souhaité
- 7- Extension de la hanche : les extensions des genoux, des hanches et du tronc sont synchronisées, remontée symétrique sans temps d'arrêt
- 8- Point critique : lorsque le fémur et le tibia forme un angle de  $90^\circ$ , les tensions musculaires sont maximales
- 9- Vitesse d'exécution : plusieurs techniques, contrôler la descente, la recherche de la vitesse se fait essentiellement lors de la montée
- 10- La respiration : prendre une inspiration à l'amorce de la flexion et expirer sur l'extension

**Pendant toute la durée du mouvement attention à la position du dos et au contrôle de l'antéversion du bassin**

**Un arrondissement du dos, et une bascule du bassin pendant l'exercice sont inacceptables.**

En conclusion, il faut comprendre qu'il est important de maintenir des qualités physiologiques et d'essayer de retrouver un maximum de mobilité. Il faut essayer de retrouver la position accroupie par le biais de différents exercices en suivant les conseils avisés de votre entraîneur. Quant au squat sportif en tant que tel, il est important de comprendre qu'il ne saurait se faire sans de solides fondations. Il faut avoir un niveau de gainage important et de force suffisante des membres inférieurs et supérieurs. Quel que soit votre objectif, votre entraîneur sera votre meilleur allié pour vous conseiller et vous guider.



# LA RECETTE DE LA SEMAINE



La recette express : tarte fromage-tomate végétarienne en moins de 6min'

- 1 pâte brisée
- 2 grosses tomates ou un 250g de tomate cerise
- 200g de gruyère râpé
- 1 tranche de cheddar ou du chèvre frais
- Des herbes de Provence
- De la moutarde de Dijon

1 moule de 26cm

Préchauffez votre four à 180° (maximum 200°)



## Etape 1 :

Si vous êtes courageux, faites la pâte vous-même, sinon faites comme moi, déroulez-la sur le moule et badigeonnez le fond d'un bon millimètre de moutarde. Pour des bords goutus, mettez aussi de la moutarde sur le bord.



## Etape 2 :

Mettez la moitié de votre sachet de gruyère (environ 100g) sur le fond de la tarte pour éviter que la tomate soit en contact direct avec la pâte.



## Etape 3 :

Coupez vos tomates en rondelle d'un demi centimètre d'épaisseur, ou coupez vos tomates cerise en 2. (face ouverte vers le haut)



## Etape 4 :

Répartissez le reste de votre fromage râpé sur l'ensemble de la tarte, bouchez les creux.

Rajoutez des petits morceaux de cheddar ou de fromage de chèvre  
Si vous aimez la coppa, la viande séchée ou autre, rien ne vous empêche d'en ajouter (plutôt en sortie de cuisson pour conserver ses arômes et texture.

Saupoudrez d'herbes de Provence

## Etape 5 :

Enfournez pour 22 minutes à 180° pour un four à chaleur tournante et 26 minutes pour un fou classique.

Sortez prudemment du four... dégustez chaud, tiède ou froid... tout est bon !

Accompagnez votre tarte d'une salade, et un fruit en dessert, vous êtes au top !

Bon appétit et sportez-vous bien !

# L'INTERVIEW D'ÉRIC



Chaque Numéro nous allons faire une interview avec un acteur-trice étudiant-e ou personnel qui fait bouger Gustave Eiffel !

Aujourd'hui, trois jeunes qui sont en train de réussir leur parcours.

Deux d'entre eux sont encore étudiants et le troisième vient de commencer sur son premier poste.

Anaïs Ethevenet, Élie Grynszpan-Tabet et Gérald Lebigot

**Bonjour Anaïs, Élie et Gérald vous êtes tous les trois issus de l'université devenue Gustave Eiffel**

## **Quel est votre cursus ?**

Anaïs : j'ai fait une licence Staps et maintenant je suis en deuxième année de Master Staps management des organisations sportives

Élie : après mon bac S J'ai suivi le même cursus que Anaïs ayant terminé mon Master je suis maintenant en poste au Service des Sports de l'université Gustave Eiffel

Gérald : après mon bac ES j'ai fait du droit puis de l'histoire-géographie et enfin j'ai trouvé ma voie en Master culture et métiers du Web

## **À quel endroit travaillez-vous actuellement ?**

Anaïs : je suis en télétravail permanent chez moi devant mon ordinateur

Élie : je suis une journée sur site à la maison de l'étudiant et le reste du temps en télétravail chez moi

Gérald : à 100 % en télétravail également chez moi

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

Anaïs : j'ai enfin mon appartement à moi (sourire)

Élie : en famille dans ma maison dans laquelle nous sommes tous regroupés avec les problèmes que cela peut poser pour la connexion Internet

Gérald : j'ai déménagé après le deuxième confinement et je vis avec mon copain en appartement

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

Anaïs : comme j'ai la chance que mon copain travaille à l'extérieur, je suis bien à la maison, je pense que ce ne serait pas la même chose s'il était tout le temps présent

Élie : à la base je suis plutôt un nomade qui aime se déplacer et aller sur le terrain mais j'ai réussi à m'adapter et, maintenant, deux jours par semaine de télétravail ne me dérangent pas, mais bien sûr il faudrait reprendre sur le terrain qui me manque pour ses interactions sociales.

Gérald : au début j'étais super enthousiaste dans un télétravail total et puis, plus le temps passe, plus les interactions sociales me manquent cruellement. Moi qui suis plutôt casanier, un peu geek à jouer en ligne avec mes amis, maintenant, rien que de pouvoir parler à ma boulangère de temps en temps, je suis content, voyez-vous. (Rires)

## **Quelles sont vos missions en ce moment ?**

Anaïs : je suis en contrat étudiant pour gérer la communication de l'association sportive et en promouvoir l'image auprès des étudiants de l'Université Gustave Eiffel en parallèle de mes études

Élie : je gère une partie de la communication du Service des Sports et en parallèle j'ai pour mission la création d'une grande association sportive qui réunira tous les établissements de l'Université Gustave Eiffel

Gérald : je suis en alternance au Service des Sports également pour la communication, les infographies, un peu «M. Gazette»(Sourire). Je n'étais pas très sportif à la base, mais je me suis pris au jeu et passionné par l'ambiance et les thèmes de ce service. Ça fait du bien. Je suis également très impliqué dans la vie étudiante, j'ai été vice président étudiant pendant trois ans et je suis toujours à l'association Ugeek (jeux vidéo, Stream pour les étudiants)

## **Côtez-vous d'autres jeunes et si oui quel est le moral ambiant de cette partie de la population selon vous ?**

Anaïs : tous mes amis étudiants ressentent le manque de vie sociale. Au tout début... J'évitais tous les contacts (parents, amis) et puis je me suis sentie de plus en plus seule. Maintenant, avec mes amis étudiants, nous nous regroupons en petit nombre, une fois par semaine, pour pouvoir travailler ensemble chez l'un ou chez l'autre. Ça nous sauve le moral.

Élie : je peux vous dire que le ressenti global de ma promo est très compliqué. C'est une terrible période, au sortir des études, pour chercher du travail dans ce contexte. Dans le domaine du sport tout est à l'arrêt. On espère vraiment que les jeux olympiques vont se tenir. Je vois aussi les effets négatifs de tous ces changements contextuels qui commencent à impacter moralement ma petite sœur qui est encore au collège, pour vous citer une personne proche.

Gérald : pour faire des soirées Discord avec des amis je peux vous dire que le moral ambiant est assez bas. Paradoxalement les gens se sentent très seuls mais n'ont pas envie non plus de revenir sur site. Peur pour eux, peur pour leurs proches, culpabilité...

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

Anaïs : je sors pour m'aérer 2h par jour pour promener ma chienne. Dans la nature, la forêt, un moment de bien-être pour moi et pour elle. Sinon, à côté de ça, je cuisine aussi, ça me permet d'apprendre des choses de manière sympa.

Élie : je fais les jeux en ligne avec les copains, sinon je vais courir à l'extérieur et comme j'ai une carte d'éducateur sportif j'ai aussi le droit d'accès à la salle de sport, c'est un véritable privilège.

Gérald : je sors à l'extérieur dès que possible, je fais des compétitions de jeux vidéo divers et variés en ligne (comme Beat Saber par ex.), et aussi, en ce moment, je m'essaye à la pâtisserie : j'adorais déjà faire des cookies et maintenant je varie de plus en plus, je diversifie ma production (sourire).

## **Faites-vous du sport ?**

Anaïs : je fais du Cani-cross (je cours avec ma chienne), et sinon je joue au football en club. En ce moment, on essaye de garder contact entre joueuses et on se retrouve, en faisant attention, pour toucher la balle le week-end, sans faire de match.

Élie : depuis tout petit je suis un touche-à-tout dans le sport. Gymnastique, athlétisme, handball, natation et, depuis quelque temps, ultimate. Depuis les confinements, je garde l'activité de courir et heureusement la salle de sport comme je vous le disais.

Gérald : du badminton et du handball autrefois, au début de mes études. Depuis, j'ai repris le sport grâce aux jeux vidéo, il y a des jeux de fitness très efficaces auxquels je m'adonne avec joie !

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

Anaïs : Les soirées musique ! (cri du cœur)... tout simplement.

Élie : Les copains ! (re cri du cœur), dans le même sens qu'Anaïs, et toutes les activités qui vont autour.

Gérald : Ne serait-ce que serrer la main à des gens que je ne connais pas, faire la bise, sortir, voir du monde... ! (troisième cri du cœur)

## **Quel est votre plat salé préféré ?**

Anaïs : les lasagnes bolognaises mais végétariennes ! (rires)

Élie : le couscous Cayla, un plat tunisien que ma grand-mère fait à merveille !

Gérald : je plussoie sur les lasagnes, sous toutes formes de déclinaisons !

## **Et le dessert ?**

Anaïs : tout ce qui est à base de chocolat et surtout les fondants !

Élie : je ne suis pas trop sucré mais j'adore le citron, disons une tarte au citron sans meringue.

Gérald : toutes sortes de dessert, cheesecakes, muffins, cookies, des choses à base de bon chocolat etc... (on sent le miam dans la réponse)

### Un projet dans le travail ? Êtes-vous confiants dans l'avenir ?

Anaïs : arrivant en fin d'études, je dois avouer que l'avenir me fait un peu peur depuis tous ces événements. Je suis en plein questionnement. J'aurais aimé trouver un emploi dans la communication digitale dans le sport, mais, vu les difficultés, je suis en pleine remise en question.

Élie : j'ai, fort heureusement, eu la chance de trouver un emploi au Service des Sports. Il s'agit d'un CDD. J'espère évoluer vers le coaching, notamment celui de l'ultimate dans lequel je suis très investi. Tout en gardant, en partie, mes activités au Service des Sports.

Gérald : l'avenir fait un peu peur, effectivement. J'aimerais m'orienter vers la communication et le développement des jeux vidéo. Fort heureusement, mon contrat à l'université continue jusqu'à fin 2022. Je pourrai ainsi continuer à améliorer l'image du service et j'aimerais aussi créer des nouveaux jeux vidéo pour les étudiants.

### Un projet personnel ?

Anaïs : j'adorerais m'engager bénévolement auprès de la SPA

Élie : instaurer un régime sportif personnel compatible avec mon travail, et m'installer prochainement avec ma copine.

Gérald : créer une chaîne YouTube, une sorte de bazar géant avec : musique, jeux vidéo, pâtisserie, interviews et, parallèlement, refaire la décoration intérieur de mon logement.

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

Anaïs : oui, une pensée pour tous les étudiants (et toutes les associations étudiantes) en leur disant de profiter de cette période contraignante, qui va leur permettre de se recentrer sur leur développement personnel, pour élaborer des projets, qui pourront voir le jour lors de la reprise d'une vie normale.

Élie : continuez à garder espoir en un retour à cette vie «banale» que l'on avait avant et qui nous manque tant maintenant. On va y arriver !

Gérald : j'ai une pensée très émue envers tous ceux que je ne côtoie plus à cause de tout ce contexte. Ceux aussi avec lesquels je travaillais dans l'équipe présidentielle de l'université et ma partenaire Enora à la présidence étudiante qui continue à porter ce flambeau.

Merci Anaïs Ethevenet, Élie Grynszpan-Tabet et Gérald Lebigot



# LE MOT DE LA FIN

Bonjour à tous-tes

La semaine dernière a eu lieu le live nutritionniste, nous sommes contents de vous voir aussi nombreux-ses à chaque fois !

Ne pas oublier Lundi 17 prochain il y a un live «Tous en cuisine» cela se passera sur zoom à 18h, nous revenons vers vous cette semaine pour plus d'informations !

Nous tenons à vous remercier de votre fidélité et de vos retours aussi positifs à chaque numéro !

Prenez soin de vous !  
Sportivement,

L'équipe du Suaps



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



[https://www.instagram.com/sport\\_univ\\_eiffel/?hl=fr](https://www.instagram.com/sport_univ_eiffel/?hl=fr)